من أكثر الكتب مبيعاً في العالم

استراتيجيات الحياة

القيام بكل ما هو فعّال ومفيد

د. فيليب سي. ماكجرو




استراتيجيات
الحياة



من أكثر الكتب مبيعاً في العالم

استراتيجيات الحياة

القيام بكل ما هو فعال ومفيد

د. فيليب سي. ماجرو





المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)		
ص. ب ٣١٩٦	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
الرياض ١١٤٧١	فاكس	+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)		
شارع العليا	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
شارع الأحساء	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠
الحياة مول	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٠٥٧٠١٠
طريق الملك عبدالله (حي الحمرا)	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٧٥٤٧١٠
القصيم (المملكة العربية السعودية)		
شارع عثمان بن عفان	تليفون	+٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦
الخبر (المملكة العربية السعودية)		
شارع الكورنيش	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١
مجمع الراشد	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١
الدمام (المملكة العربية السعودية)		
الشارع الأول	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١
الاحساء (المملكة العربية السعودية)		
المبرز طريق الظهران	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١
الجبيل – الجبيل الصناعية	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٣٤٠١٥٥٥
جدة (المملكة العربية السعودية)		
شارع صاري	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦
شارع فلسطين	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧
شارع التحلية	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧
شارع الأمير سلطان	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٤٢٠٢٠٥٠
شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٨٧٢٧٤٣
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)		
أسواق الحجاز	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦
المدينة المنورة (المملكة العربية السعودية)		
جوار مسجد القبلتين	تليفون	+٩٦٦ ٤ ٨٤٦٦٧٦١
الدوحة (دولة قطر)		
طريق سلوى – تقاطع رمادا	تليفون	+٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)		
مركز الميناء	تليفون	+٩٧١ ٢ ٦٧٢٣٩٩٩
الكويت (دولة الكويت)		
حولي – شارع تونس	تليفون	+٩٦٥ ٢٦١٠١١١
الشويخ – شارع الجهراء (البيبسي)	تليفون	+٩٦٥ ٤٩٢٨٢٣٤

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع الطبعة السادسة ٢٠٠٨

LIFE STRATEGIES

Doing What Works, Doing What Matters

PHILLIP C. MCGRAW, PH.D.





إهداء

المفكرون والأدباء ليسوا وحدهم الذين يؤلفون كتباً تُقرأ .

إن أصحاب التجارب التجارية الناجحة يحولون الكتابة إلى مناهج عمل مثيرة وممتعة ، وهذا بالضبط ما تقدمه هذه السلسلة من الكتب العملية التي أصبحت أكثر الكتب مبيعاً في العالم حتى الآن .

ويسعد مكتبة جرير أن تتولى ترجمة هذه الكتب القيمة ، لعملائها المتميزين .

إنها بالفعل كتب جديرة بالقراءة !

عبدالكريم العقيل

لو كان الجميع راضين بما هم عليه

لما كان هناك أبطال

- مارك توين

المحتويات

شكر وتقدير

أتقدم بخالص شكري لـ أوبرا لقدرتها على أن تستثير ما بداخلي من إلهام ورغبة في مشاركة الآخرين ومعاونتهم فيما أؤمن به بمثل ذلك الوضوح والولع، فبدونها ما كنت لأستطيع إصدار مثل هذا الكتاب «استراتيجيات الحياة» والذي كان خليقًا بأن يعد بالنسبة لي مأساة شخصية بدون مساعدتها، أقدم لها خالص شكري لاهتمامها البالغ لإتاحتها فرصة مشاركتي إياها في خطة برنامجها، فهي بحق ألمع النجوم وأوضح الأصوات في أمريكا اليوم، وأشكرها ثانية على تلك الصداقة الخالصة .

وأتقدم بشكري أيضًا لزوجتي روبين لمساعدتها المتواصلة على دوام اثنين وعشرين عامًا من زواجنا، وأشكرها أيضًا على كل هذا الحب وكل هذا التشجيع، وبالأخص أثناء العمل في هذا الكتاب، ومثابرتها على رعاية أطفالنا الثلاثة، فهي حقًا الملجأ الذي أجد فيه راحتي وسكني.

وأشكر أيضًا ولديّ جاي وجوردان لما أحاطاني به من حب ولإيمانهما الشديد بي، وتحملهما فترات غيابي وانشغالي عنهما لساعات طويلة بسبب العمل في هذا الكتاب، وقد أظهر لي صبرهما وتشجيعهما نضجًا حقيقيًا يفوق سنوات عمرهما الحقيقي، وأشكرهما أيضًا على ذلك الحس المرح وقدرتهما على إضحاكي.

كما أخص بعميق الشكر زميلي ورفيقي جوناثان ليتش ذلك

الرجل ذا الاهتمام البالغ والذي قام على مدار السنين بالاهتمام بأطفالي أثناء دراستهم وأيضًا شمل اهتمامه العمل في هذا الكتاب، فقد قام بمجهودات لا توصف وأحاطني بكثير من الحب وأمدني بمزيد من الحكمة أثناء العمل، مما لا يمكن تقديره، وقد شارك في إصدار هذا الكتاب بكل ما لديه من قدرات ولذا أوجه له خالص شكري وتقديري لتضحياته ومواصلته السهر معي لساعات متأخرة من الليل يساعدني في العمل الذي لم أكن لأؤدية بدونه.

وأشكر أيضًا شريكي وصديقي العزيز جاري دوباس الذي يعد بمثابة أب لأولادي، فقد شملني بتأييد وتشجيع لم ينضب حيث كان لإخلاصه ووفائه عظيم الأثر عليّ خلال العقدين السابقين وكان دائمًا ما يساعدني بصرف النظر عما أبذله.

وأوجه شكري لمساعدتي تامي جالواي لتكفلها بهذا المشروع ولالتزامها الدؤوب في أن تلزمه الطريق القويم، وأشكر أيضًا ميلوري جريج وكمبرلي راينهارت لمساعدتهما لي في كتابة وترتيب مسودة الكتاب.

وأشكر أيضًا والدتي وكُلا من أخواتي الثلاث على مؤازرتهم في إقناعي على مدار حياتي أنه بجانب كوني الولد الوحيد في العائلة إلا أنني كنت متميزًا بحق، ولا أنسى بالشكر والدي الراحل ذلك الرجل ذا البصيرة والعاطفة الجياشة، والذي علمني كيفية تحقيق النجاح، وأشكر أيضًا سكوت مارسين على مساعدته لي دائمًا.

وأشكر أصدقائي بيل داوش وتشيب بابكوك وجان ستيف دافيدسون وأيضًا باول فيشنسكي لإخلاصهم الشديد في إسداء

الرأي أثناء قراءة المسودات الأولى للكتاب، وأشكر أيضًا هال زينا بنيت لتعديلاته التحريرية التي أدخلها على المسودات الأولى للفصول الأولى من الكتاب.

وأشكر أولئك المشاركين في الندوات والذين يقدرون بالالآف، وأشكرهم على ثقتهم بي وإتاحتهم الفرصة لأثري أن يتبدى لحياتهم وعقولهم وقلوبهم، وأشكرهم أيضًا على إتاحة الفرصة للتعرف على الحياة وأن نحيا هذه الحياة على حقيقتها.

وأوجه شكري لـ جيف جاكوبس لحصافته وخبرته وبصيرته في التشاور مع هذا المؤلف المبتدئ ليهديه عبر ما واجه من صعوبات وأشكره أيضًا على اهتمامه وعنايته.

وأشكر أيضًا بوب ملير في هاي بيربون لإيمانه بهذا الكتاب واهتمامه به وخبرته المتمرسة في عالم النشر وقدرته على إصدار هذا الكتاب في وقت قياسي، وأخص بالشكر ليسلي ويلز لمثابرتها وفطنتها في الطباعة ومعاونتها لي في أثناء العمل في هذا الكتاب؛ فقد كان حماسها وروحها في ارتفاع مستمر يومًا بعد يوم وكانت بمثابة نسمة الهواء العليلة التي تظل هذا العمل.

المقدمة

تسعة أعشار الحكمة تكمن في كونك واعيًا للوقت
– تيدي روزفلت

الهدف: محبوبة أمريكا

عندما تحركت أوبرا وينفري بهدوء على السلم الطويل الملتف في ظلام الليل الحالك، كانت بمفردها تمامًا، وتلك حالة نادرة، على اعتبار جدول الأعمال المكثف الذي كنا نتبعه في أماريللو، وبما أن أي فندق تقليدي كان سيعتبر إقامتنا فيه كابوسًا أمنيًا، فقد أقمنا في بيت متنقل مكون من ثلاثة طوابق في إحدى ضواحي هذه البلدة بغرب تكساس، وكان الحراس المسلحون القائمون على حراستنا باستمرار لمدة ٢٤ ساعة «كمعسكر أوبرا» قابعين في الظلام، رابضين من البرد، لم تكن لديهم أية فكرة عن أنها كانت تتحرك، وقد بدا كل طابق في المنزل مظلمًا وساكنًا، كل شيء كان راكدًا باستثناء ذلك الصرير والأنين المكتوم المألوف للرياح الشمالية القارسة، وهبطت درجات أخرى من السلم، وقرعت باب غرفتي بخفة

بطرف إصبعها. كنت أعلم أنها هي، كانت تدرك ذلك، لذا، لم تنبس بكلمة، كان الوقت قد تعدى منتصف الليل، وكانت قد أوت إلى المضجع منذ ساعتين، وكنت أعلم أنها ستنام بشكل متقطع لو نامت، وكان ذلك وضعنا جميعًا، وهي على الأخص، فقد نمنا جميعًا من وراء صفوف الأعداء في بلدة الماشية نومًا قلقًا، حذرًا من المشاعر العدائية لبعض الأحزاب في أماريللو.

ولقد لمحت في اليوم السابق في عينيها معنى جديدًا، فما كان الناس يتفوهون بأشياء لطيفة بالمحكمة الفيدرالية بوسط المدينة، بل هاجموا مساعديها حتى ينالوا منها، وكلبؤةٍ أمٍّ ترى أشبالها مهددين، فقد هبت لحمايتهم مستطلعةً. تُرى هل تمادى العدو كثيرًا؟.

عندما فتحت الباب بدت أوبرا مستوحشة بشكل بائس، وقد تجلت في وجهها آثار صراعٍ مرير حملها على أن تظل متيقظة، وقد كان في عينيها دموعٌ، إلا أنها لم تكن دموع العطف والمحبة التي عادة ما يراها ملايين من مشاهدي برنامجها التلفازي، وكانت لديها رغبةٌ جامحةٌ في أن تتكلم. فيالها من ليلة، أعتقد أنها ستكون طويلة.

إن أوبرا الإنسان وأوبرا المذيعة شديدتا التشابه كما يظن أي شخص، ولكن لم يرها أحد في مثل هذا الموقف، فمن ناحية كانت تجربة هذه المحاكمة غريبة عليها، ومن الناحية الأخرى كانت هي نفس الاختبار القديم، ولكن الفصل كان مختلفًا، لقد جعلتنا شخصية (أوبرا) المرتفعة المعنويات والواثقة من نفسها نذهل أنا والذين

نعرفها جيداً حين رأينا أنها عرضة لأن تجرح كأي منا، وكما أدركت فيما بعد، فقد كانت ثقتها بالنفس التي يشاهدها ٢٠ مليون أمريكي كل يوم تنبع من هيمنتها على الأمور ببراعة، حتى على ما قد يبدو خلطًا وتلقائية، وفي أدائها النابض بالحب، تلك الحالتان من الواضح أنهما لم يتواجدا في (أماريللو)، ومع ذلك ظلت هي الإنسانة التي تعمل دائمًا من أجل الآخرين، وتهتم بهم حتى في أصعب لحظات حياتها.

وذكرني وجهها على بابي بآدميتها، وبما يلقى المرء من وحشة الوحدة عندما يهاجم، ولكنها لم تركن إلى الحزن وتلبس ثوب المسكنة، فما كان ذلك من طبيعتها، ولكنها كانت تتألم، فقد كانت محبطةً مضطربةً، وكنا نحيا واقعًا غريبًا متأزّمًا في عالم من الخيال، توقف لديه الزمن إلى ما قبل التطور الاجتماعي بأمدٍ بعيد، وبدا أن مفاهيم المنطق والعدل وسلامة الفطرة قد تبلدت، وقد اكتشف أفراد من جماعتنا ملصقاتٍ معادية لـ (أوبرا) تمثل وجهها مشطوبًا عليه بخط أحمر، وكانت مفارقةً أن تغدو الملصقات العدائية الضخمة تجاهها شيئًا مألوفًا، حتى توزع في المدارس، بدلاً من الاحترام والإعجاب اللذين اعتادت على تلقيهما في حياتها اليومية، فها هو رئيس الغرفة التجارية في المدينة ينشر رسالةً إلى مساعديه، يحذرهم فيها من مساندة تلك الدخيلة، ونتيجة لتلك الظروف فقد أصبح الأمن مشدّدًا، رغم أن عشرات الآلاف من المعجبين المحبين كانوا أيضًا يوفرون رقابة مستمرة.

كانت (أوبرا) تواجه تهماً بالاحتيال والقذف وتشويه السمعة والإهمال بالإضافة إلى ادعاءات أخرى أكثر فنية وكانت تخشى محاكمة لا يراعى فيها مبادئ القانون والعدالة، فقد اتهمت علانية بالكذب والتلاعب بالحقيقة لجلب مزيد من الإثارة لقصةٍ تدور حول مرض (جنون البقر) في صناعة اللحوم، كل ذلك بحجة إيجاد معدلاتٍ أعلى. لقد دحضت أمانتها وأخلاقها متهميها، ولقد صوروها لأمريكا على غير ما تشتهى أن تظهر نفسها، فأبدوها جشعةً غير مسؤولة وخائنة للحق، ولقد ضرب متهموها طاولة المحكمة صائحين: إنها لا يمكن الوثوق بها، وينبغى أن تعاقب وتغرم ما يفوق الـ ١٠٠ مليون دولار. لقد كانت الهجمات على كفاءتها مؤلمة، إلا أن الهجمات على جهاز العاملين معها وعلى شخصها كانت أعمق وأشد أثراً، بالإضافة إلى أنه، وعلى العكس من عالمها حيث يمكنها الإجابة بحرية وبصدق على الأسئلة، كانت قوانين المحكمة الفيدرالية تطلب منها أن تجلس صامتة، حيث هناك أمر صارم لمنعها من الكلام أصدره قاضى فيدرالى شديد الصرامة، كممها عن التعبير علانية على الأقل أثناء استمرار المحاكمة.

وفي رأيي فإن تجار الماشية الأثرياء وسماسرة السلطة الذين أقاموا تلك الدعوى شدوها إلى تكساس حيث الشبكة المعقدة لقانون حكومى مريب، فقد اصطادوا في الماء العكر وحاصروها بمناوراتهم القانونية في عرض ساحة ملعبهم الخلفية، لقد كانت هناك امرأة سوداء، بالغة الثراء، صوروها على أنها العدو الألدّ لصناعة اللحوم،

محاصرة في (أماريللو) بتكساس بؤرة صناعة اللحوم في العالم بلا منازع، حيث يهيمن عليها الرجال البيض، وكل ما استطاعت أوبرا أن تستشعره وأن تتفوه به أنَّ ذلك لم يكن من العدل في شيء: «إنني لا أستطيع تصديق ذلك، لماذا يحدث لي ذلك؟، لابد أن هناك سببًا لكل هذا».

أليست هي التي رفضت خيانة مبادئها ولم تنسق وراء التلاعب العجيب الذي أصبح يسود البرامج الحوارية؟ أليست هي التي اختارت الطريق الصعب؟ ورغم كل الضغوط لإحراز معدلات أعلى عن طريق الاستعرض الساخر للإنسانية المضللة في محاولة التفوق على الآخرين بكل ما هو غريب وشاذ، ألم تلتزم بمواصلة طريقها للنهاية وفعل الصواب.

ألا توجد عدالة؟ أليس بوسع الناس أن يروا زيف تلك الادعاءات؟ ولم تستطع أوبرا أن تستوعب ذلك، وكانت المشكلة أنني أعلم أنها، إذا لم تستوعب ذلك سريعًا فسوف يتغلبون عليها وينالون منها، وكما هو الحال مع أي نجم تلفازي أو سينمائي، فقد كنا مفتونين بصورة (أوبرا) نراها في كل لحظة من حياتها فوق المسرح، بثقتها الهائلة وقدرتها على تسيير الأمور، باسطة ذراعيها ملوحةً بتلك التحية المألوفة، بينما تغمر الموسيقى المشهد كله كأنها أكبر من الحياة، إلا أنها الآن لم تكن كذلك، ومع ذلك، وهي في أصعب لحظات حياتها في (أماريللو) وتحت وطأة ذلك العذاب الداخلي، لم تتخل عن المبادئ، وقد لاذ بها ملايين المشاهدين يوميًا

كنسمةٍ عقلانية منعشة في عالم مجنون، فأوفت بعهدها لهم حتى في أثناء التهجم عليها، وواصلت كونها، فالعرض يجب أن يستمر.

وعلى الرغم من كون ليالي يناير في (أماريللو) قارسة البرودة بمعنى الكلمة، فإن المسرح الصغير، العتيق الطراز لم يفتقد الدفء، ففي كل يوم كان يجلسُ فيه ٤٠٠ شخص متلامسي الأكتاف، حتى لقد كان يصعب أن تعلم ما إذا كانت الإثارة أو الإضاءة الساطعة فوقهم هى التي تولد الدفء. لقد حلّت «هوليوود» بالمدينة فسكنت همهمات المنتظرين، عندما لوَّحَ المنتج الذي يلبس سماعات الأذن بيده، ثم انفجر التصفيق والهتاف يغمران القاعة، مع انبعاث النغمات الأولى للحن أوبرا من سماعات هائلة، وعندما مشت أوبرا بتلهف تحت أضواء المسرح، لم يرتب أحدٌ في أنه يطالع نجمةً بحق، وقد أعد كل شيء كما ينبغي بدءًا من المسرح إلى الموسيقى إلى مظهرها الشخصى، على نحوٍ راقٍ نابض بالحياة، متأنِّق إلا أنه مريح وغير مبتزل في نفس الوقت، فليس في وسعك أن تقاوم الانجذاب، ورغم ذلك، فقد بدا المسرح كله وكأنه ستار خلفي لتلك الابتسامة التي تصور استمتاع البرىء بالحياة حبًا لجمهورها ولما تقوم به.

لقد استمتع الجميع بتلك الساعات الثلاث فوق المسرح، وكانت هي بها أسعدَ من أي شخص آخر، وظلت هي هناك بمفردها مع طاقمها بعدما يخلو المسرح ويخلد جمهورها إلى النوم، تُسجِّل لقطاتٍ ترويجية، ولا تزال تعمل وفوق محياها تلك البسمة المشرقة، إذ إنها محبوبة أمريكا.

وفي ذلك المنزل الهادىء بعد منتصف الليل إذا بمحبوبة أمريكا تجلس معي على الأرض مشعثة الشعر، عابسةً ومحتضنةً ركبتيها، لقد كان يومًا طويلاً على غرار الأيام السابقة، وما كانت كلمة الإرهاق لتفي بوصف حالتها، إذ يبدأ اليوم من الخامسة والنصف صباحًا بشن هجوم متلاحق عليها لمدة ٩ ساعات في المحكمة، وبعدها تقوم بتسجيل حلقتين متتاليتين من البرنامج، وبالرغم من ذلك لا يوافيها النوم، ولقد كنت أعلم وأنا بجانبها في السرداب أنهم يضغطون عليها وأنها تجاهد في اضطرابٍ لتلملم شتات نفسها.

لقد كان وابل الهجمات يدفع بمشاعر دفينة غير مرغوبٍ فيها إلى السطح مرةً أخرى من الماضى البعيد، وفي مواجهة الأزمة فقدت أوبرا نفسها، فقد كانت تتجاوب بطريقة إنسانية للغاية من خلال سلوكٍ وأفكار تعتبر– بصراحة– وباءً في المجتمع الأمريكى اليوم، إذ إن من شأنها أن تعوق الحياة والمجتمع أيضًا، وسواءً كان هذا سلوكك أو سلوك أوبرا وينفري أو سلوك المجتمع، فإنه عامةً نوع من أنواع الاستجابة التي تهدد بكارثة معينة.

وكصديق أردت أن أخبرها أن كل شيء سيكون على ما يرام فلا داعي للقلق، إلا أنني كنتُ أحكمُ من أن أفعل ذلك، إذ كنت أعلم أنها ما لم تغير موقفها ذلك بسرعة، فسوف تخسر وتوصم بحكم محكمة مهما كان ذلك ظُلمًا، وقد كنت أعلم أن هناك بالفعل من ينوون رفع دعوى قضائية ضدها في عدة ولايات أخرى، متوقعين أن

يسوقوها إلى محاكمهم إذا خسرت هنا، وكلهم يسعى وراء المال، ولكني لم أكن هناك لمواساتها والتعاطف مع شكواها وإنما كنت لإعداد استراتيجية لكسب عقول وقلوب هيئة المحلفين في المحكمة وكسب هذه القضية.

إن كل فرد لديه ما يفعله، ومن الناس من يبني بيوتًا، أما أنا فأبني استراتيجيات للحياة، إنني متخصص استراتيجي أدرس طبيعة الإنسان وسلوكه وأصمم الخطط مع (جايْ دوبس) شريكي وأعز أصدقائي، والذي أراه أفضل محلل قانوني في أمريكا لمساعدة الأشخاص في الحصول على ما يبغونه في الحياة، هذا كل ما أفعله، وإذا كانت حياتك هي التي أتعامل معها، فإن المخاطر عالية إلى أبعد الحدود سواء كان ذلك ماديًا أو غير ذلك، وبالنسبة لـ أوبرا كانت أشد خطرًا، وقد كانت لدي خطة استراتيجية أنهكتها بحثًا لإظهار الحق بشكل فعال، واستغرق إعدادها شهورًا وليس مما يدعو إلى الدهشة كون أوبرا جزءًا كبيرًا من هذه الاستراتيجية، فبدونها كنا سنخسر هذه القضية في بلد الماشية، خسارةً فادحة.

كنا في حاجة إليها، وإلى حيويتها التي هي جوهر كيانها، ولا نزال في حاجة إليها الآن، ولقد هيَّأ الإعداد أوبرا، وقد كان ذلك جزءًا كبيرًا من عملي الذي اعتزمت أداءه، لقد كان الحق بجانبها، ولكن لا تتسرع وتخطيء الفهم، فما المحكمةُ ببوتقة الحق، وأنت من واقع الحياة إذا دلفت إلى المحكمة بدون خطة جيدة بالفعل، فإنك تخدع نفسك، وأنا لم أطق الانتظار أكثر من ذلك حتى تفيق من حالتها تلك.

هذه المحاكمة كانت جارية وكانت سرعتها تتزايد كل يوم، وكان الشهود يأتون ويذهبون، كل ذلك كان ينمو ويكبر باتجاه أوبرا، الصحافة والمدّعون وهيْئة المحلفين وحتى نحن جميعًا فريق دفاعها كنا في انتظارها لتروي قضيتها، لكن نجمتنا الشاهدة كانت تصارع جنون كل ذلك، رافضة غير متقبلة لحقيقة أن هذه التجربة تحدث فعلاً، حتى المستشار الرئيسي (تشارلز تشيب باكوك) محامي أوبرا الموهوب فوق العادة في القضايا الإعلامية لا يستطيع تنفيذ هذه الخطة بدون تركيزها الكامل، كل يوم كان (تشيب) يسألني: هل هي مستعدة؟ يجب أن نجعلها مستعدة. محامو هذا النوع من القضايا ليسوا أفضل من تشيب، لكنه كان يعلم أن هذه القضية خطيرة ؛ لأن أوبرا كانت في غير حالتها الملائمة، لقد دافع بنجاح عن أشخاص إعلاميين رفيعي المستوى في جميع أنحاء أمريكا، ورغم أن لديه سجل إنجازات عظيمًا كان يعلم أنه على المستوى القومي فإن ٨٠٪ من هذه الحالات تخسر في المحكمة، كان كفؤًا، جيدًا فعلا، إضافة إلى أنه كان بحاجة لأن يكون جيداً على هذه الصعيد.

وعلى الأرض مقابل هذه المرأة التي أعجبت بها للغاية، فتشت في ذهني وقلبي لأجد الشيء المناسب لأقوله، لقد تكلمنا وحللنا وعملنا لبعض الوقت، لكن أوبرا واصلت كفاحها نحو معرفة سبب ذلك كله، وما كنت أعرفه هو أنه بغض النظر عن السبب، فقد كنا بعيداً وكانت هي على مقربة مني وأخيراً، قلت لها: «أوبرا انظري إليّ حالا، الأفضل لك أن تفيقي يا فتاة، أفيقي الآن. إن ذلك بالإمكان

بالفعل، الأفضل لك أن تتغلبي على ذلك الشعور، وأن تدخلي اللعبة، وإلا فإن هؤلاء الفتية الكبار سيقدمون لك (رقبتك) على طبق كبير».

وأعتقد أنك عندما تجادل أكثر النساء تأثيراً على سطح الأرض، فإن الناس لا يأتون إليك عادة ليخبروك بالتفاصيل التافهة، فلقد رأيت لمحة غضب في عينيها وتراجعت، لكني أدركت أن غضبها ليس له علاقة بي، ولو كنت قلت لها أقل من ذلك لكنت خادعًا، لكن ذلك كان الحقيقة ذكرتها بطريقة يمكنها أن تسمعها فهي لا تستحق أقل من ذلك، ولصراحتي فقد كان من الصعب على أن لا أبدي تعاطفي معها، لكن أوبرا تعرفني، وتعرف أن مصلحتي هي مصلحتها، نظرت في عيني وبتصميم لم أسمعه في كل عملنا السابق معًا، قالت «لا لن يستطيعوا».

أنا أؤمن حقًا أنه في تلك اللحظة بالذات خسر رجال الماشية قضيتهم وحتى تلك اللحظة كانت أوبرا مغتاظة وقلقة بشأن ما إذا كانت هذه المعاملة عادلة أم ظالمة، بدلاً من تقبل وجودها ببساطة، على أية حال، لقد كانت مشتتة في فهم ماهية الأمر، بدلاً من التركيز على ما يجب عليها أن تفعله لكي تفوز، من البداية آمنت بشدة بصحة أفعالها، آمنت بحماس بالتعديل الأول للدستور في حريتها في إقامة مناظرة مفتوحة حول الصحة العامة والسلامة بما فيها طعامنا سواء أعجب ذلك مليونيرات مصانع اللحوم أم لا، لأن ضراوة الهجوم على شخصها ومهنتها قد زعزعها حتى توقفت عن كونها (أوبرا وينفري) لقد دافعت من عقلها وليس من قلبها، لقد قامت بالعديد من

الأفعال الصحيحة التي تساعد دفاعها: الانتقال ببرنامجها إلى (أماريللو). الموافقة على حضور المحاكمة كل يوم، العمل ودراسة الحقائق كل ليلة، لكنها كانت أسيرة الاعتقاد بأنه لكون ذلك ظلمًا فثمة شيء ما يخرج هذه المشكلة عن مسارها ويجعلها تذهب بعيداً.

الهجوم المتواصل على مساعدي إنتاجها قد شتتها بشدة أيضاً؛ لأنها كانت تعتبر (هاربو للإنتاج) وكل العاملين بها كعائلتها، وقد فت في عضدها انشغالها بدعاوي اعتقدت أنها زائغة عن الحق، لقد رأيت أنها كانت تدع هؤلاء الرجال والنظام القضائي والظروف الكلية لكونها تحت هجوم ضار، تحرمها من هويتها، وإذا صعدت للمنصة (للشهادة) في تلك الحالة الذهنية مشحونة بالشك في نفسها ومشتتة بهذا العذاب الداخلي لمواجهة ثلاثة أيام من الاستجواب القاسي الممل المناور المتحامل، فلن يكون ذلك جيداً، فبدون خطة استراتيجية تتضمن أهدافًا محددة بوضوح قد تعطي لهيئة المحلفين انطباعًا سيئًا جداً، وقد يتساءلون إذا لم تكن أوبرا واثقة فكيف نكون نحن واثقين؟ .

تلك الليلة واجهت (أوبرا) أشباحها، بعضهم أحدثته المحاكمة نفسها، ثم صراع رأته بعد ذلك كتلخيص لحياتها كلها، والبعض تم بعثه من سنوات مضت، كان لديها الخيار، يمكنها أن تستمر في مقاومة تقبل الوضع لأنه لا يعجبها، أو يمكنها أن تمسك بزمام الأمور، تقف وتدافع عن نفسها وعن هؤلاء الذين هوجموا معها،

وبمجرد أن أزالت الغمام عن عينيها وتعاملت مع الأمر الواقع، بدلاً من المجادلة فيه عادت أوبرا إلى نفسها. ولقد صعدت إلى منصة الشهادة ونظرت في أعين هيئة المحلفين بثبات وقالت الحقيقة، قالتها بفعالية، وبالمثل نظرت في أعين متهميها وكانت رسالتها لهم واضحة: «أيها السادة، إذا كانت لديكم مشكلة واجهوني، واتركوا مساعدي في حالهم، لقد أردتموني هنا، حسنًا ها أنا لن أهرب، ولن أسوي الأمور ولن أكون مرعوبة.

أوبرا وينفري امرأة هائلة، أوبرا وينفري ظافرة، وطالما نذرت نفسها لحل المشكلة والدفاع عن نفسها وعن معتقداتها، فإن متهميها ليضحون هباء: رفعت الأقلام وجفت الصحف.

الفصل الأول

كن واقعيًا

إننا لا نتعامل كثيرًا مع الحقائق

عندما نتأمل أنفسنا

– مارك توين

أعلم الآن أنه ليس من المحتمل أن نقرأ عن مشكلاتك وتحدياتك في نيويورك *تايمز*، أو نشاهدك الليلة في محطة CNN ، أو على الأقل آمل أن يكون ذلك صحيحًا. أعلم أنك لست على الأرجح نجمًا عالميًا في التلفاز أو الأفلام السينمائية، حيث تتعرض معاركك وتجاربك للنقد الشديد دقيقة بدقيقة، في وسائل الإعلام العالمية، ولكنك تمامًا «كأوبرا» تواجه يوميًا المشاكل والتحديات، قد تشعر أنت أيضًا أن ما يحدث لك ببساطة ليس عدلاً، وقد تكون على صواب تمامًا مثل «أوبرا»، عندما تشعر أحيانًا أن العالم يخرج عن نطاق السيطرة، فينسى الأبطال الطيبين ويترك الأشرار، يعيشون أكثر مما يجب في بعض الأحيان.

وفي بعض الأوقات نجد أن الناس ينقصهم العدل والإنصاف ولكن ليس ذلك إلا جزءًا من الحياة. ومن المؤسف أنه كلما أصبحت

أكثر نجاحاً زاد تصويب الرصاص ناحيتك، وفي كلتا الحالتين سواء في العدل أو الظلم عليك مثل «أوبرا» أن تقوم بمساعدة نفسك.

وإذا كانت مشكلاتك لا تحتل العناوين الرئيسية في أخبار الساعة السادسة، فلا يعني ذلك أن مشكلاتك غير مهمة، أو هي ليست كذلك على الأقل بالنسبة لك، ولتصدقني حين أخبرك أنك إذا لم تتقدم وتقاتل بنفسك فلن يقوم بذلك شخص آخر، وفي نفس الوقت أعتقد أن الشخص الذي تحتاج كثيراً إلى تأييده هو ذاتك أنت- سنواصل الحديث باستفاضة عن ذلك فيما بعد، ولكنك تستطيع أن ترجح أنه في هذه الحرب التي تسمى الحياة، فإن معظم المعارك الحاسمة تدور رحاها داخلك.

لنتفق في نفس الوقت على أن ما يجعل المشكلة تبدو ضخمة هو ببساطة أنها مشكلتك، فالموظف في المحل التجاري الذي يقع في نهاية الشارع من مسكن «أوبرا» - لا يهمه كثيراً أن أوبرا وينفري كانت تمر بلحظات شديدة الصعوبة في أماريللو وتعرضت بذاتها للطعن في نزاهتها، ولكن كان لذلك أهمية كبيرة عند أوبرا وينفري، وكذلك فإن مشكلاتك بدورها قد لا تهم كثيراً جيرانك المجاورين لك، ولا يعني ذلك أنهم لا يحبونك أو لا قلوب لديهم، ولكنها فقط الطبيعة الإنسانية، هي التي تجعلهم يضعون مصالحهم أولاً، ويعني ذلك بالتأكيد أنك يجب أن تهتم بها، فلن يهتم بها أي شخص آخر يستطيع حقًا تغييرها.

لا تشعر بأنه ينبغي عليك التقليل من شأن مشكلاتك أو الاعتذار عنها، لقد عوّدنا العالم منذ أمد طويل على عدم الانسياق وراء الموجة الهوجاء، ونتيجة لذلك فإننا في أغلب الأحيان نستقر في

هدوء، وإذا كانت المشكلة مهمة بالنسبة لك، ويكفي وصفها بأنها تستحق الاهتمام، فهي مهمة لأنك شخص مهم.

لا ينبغي عليك أيضًا أن تقلق بشأن ما إذا كانت مشكلاتك تبدو تافهة في الإطار العام للأشياء أم لا، فإذا كسر كاحلي وكان الشخص الآخر في سرير المستشفى المجاور قد تم استئصال قدمه لتوه، فهذا أمر مفزع، ولكنه لن يقلل من الشعور بالألم في الكاحل. وإذا كانت المشكلة مشكلتك فينبغي عليك بالطبع أن تعتني بها. واحترس أيضًا من الخوض في جدال حول عدل أو ظلم ما ألم بك فهو إن كان ظلماً فسيبقى ظلماً، ولكن لم يزل عليك أن تتعامل معه.

يمكن أن تختلف حياتك حقًا - فقط لو توفرت لديك الأدوات والتركيز والدافع الداخلي لتتابع التحرك معي، ولنفرض بداية أن مشكلاتك مهمة بالفعل، وأن هناك قدراً من الاهتمام تستحقه. أعتقد أنك عند هذه النقطة قد لا تعرف إلى أين يتجه كل هذا التفكير، ولكن ما قولك إذا كان هذا الكتاب هو بالضبط ما تحتاج إليه في حياتك وتنتظره. قد يدفعك العقل المنغلق نحو الميل إلى المقاومة وإلى خداع نفسك بضياع فرصة مهمة للتنزه داخل أروقة هذا الكتاب، فإذا كان ما تفعله ليس مجدياً، فإن بوسعك على الأقل أن تأخذ في الاعتبار منهجًا بديلا، وتستطيع أن تبدأ بالاعتراف بأنك لست على علم بكل ما تحتاج إليه للحصول على ما تريد.

لم يكن «لأوبرا» أية خبرة في قاعة المحاكمة، وكان لديها الكثير منها في الحياة، ولكن لم يكن ذلك ذا علاقة بقاعة المحاكمة، وكانت على استعداد للاعتراف بما لم تفعله، ثم تعود مرة أخرى إلى

الموضوع وتتعلم منه، فهي لم تقاوم التعلم، وعندما تعلمت قواعد المباراة أحرزت نصراً. كذلك الأمر بالنسبة لك، فتعلم كيف تلعب هذه المباراة، وسوف تندهش من النتيجة، وتعتبر قاعة المحاكمة مفيدة هنا لأنها تعد صورة مصغرة للحياة، وكما يحدث في أية محاكمة فثمة شخص ما يحاول انتزاع شيء من شخص آخر، وكذلك الأمر في الحياة، ولهذا السبب اخترت تجربة «أوبرا» في أماريللو، ففي هذه الحياة الدرامية المشحونة سلسلة من الدروس الثمينة.

تُظهر المحاكمات التنافس الذي يميز حيواتنا إلى حد بعيد على الرغم من أن نتائج المحاكمة تأتي في معظمها مركزة بشكل محدد، وينتهي اليوم بفائز وخاسر، وقد تضيع الحرية ويسلب المال، وأقرب ما يجاري ذلك إلى حد بعيد: أنه في الحياة كما في المحاكمة عندما تبدأ المنافسة أو عندما يبدأ العالم في مطاردتك فإن من الأفضل أن تكون لديك استراتيجية جيدة حقًا، وأن تتعرف على قواعد المباراة، وإلا قام الأشرار بتقسيم *نصيبك* فيما بينهم. قد يحصلون على شيك راتبك، أو يلغونك ويسلبون دورك.

لتسأل نفسك الآن مباشرة هل لديك استراتيجية حقًا في الحياة أم أنك تتنقل بين جنبات الحياة وتتقبل الحال كما هو عليه، إذا كنت كذلك فأنت ببساطة خارج المنافسة، فهناك عديد من «الكلاب الكثيرة تلهث وراء العظام»، والتعثر في الطريق ليس وسيلة للنجاح، فالفائزون في هذه الحياة على علم بقواعد المباراة ولديهم خطة مما يجعل كفاءتهم تتضاعف مقارنة بالآخرين، فهذا ليس سراً كبيراً بل هو الواقع بالفعل.

أنت أيضًا في حاجة إلى التعرف على قواعد المباراة وامتلاك خطة وخريطة، وأنت في حاجة إلى أن تسأل نفسك «هل أتجه حقًا إلى حيث أريد الذهاب أم أنني أتجول فقط فيما حولي؟» «هل ما أقوم به اليوم هو حقًا ما أريده، أم أنني أقوم به، ليس لأنني أريده لكن لأنني قمت به بالأمس؟» وهل ما لدي هو حقًا ما أرغب فيه أو أنني قد استقررت عليه لأنه سهل ومأمون، أو ليس مخيفًا كالذي أرغب فيه حقًا؟ أعلم أنها أسئلة صعبة، ولكن ألا تعلم حقًا الأجوبة مقدمًا؟.

الوبـــاء

يوضح موقف أوبرا في أماريللو دروسًا واسعة التطبيق تبين لك من أين تبدأ طريق حياتك، إن ما يجعل أوبرا تبدو بهذه الجاذبية هو أنها شخصية واقعية وإنسانية للغاية، ولديها نفس نقاط الضعف التي لدينا جميعًا، وكانت ردود أفعالها الأولية في هجوم أماريللو وما أظهرته من ميولٍ خلال تلك التجربة تطابق تلك التي يقوم بتطبيقها الناس جميعًا في مختلف مجالات الحياة فيما يواجهون من تحديات يومية، وفي الواقع فإن تلك السلوكيات في حد ذاتها أصبحت موجودة الآن في أشكال، بأحجام وبائية تسود أمريكا، وتصيب حياة وأهداف وأحلام الملايين من الأشخاص من الصغار والكبار والمثقفين وغيرهم.

ويتضح الاختلاف في أن أوبرا قامت بتطوير مهارات من تدبير حياتها إلى درجة أن محاولة إزاحتها عن الطريق تعد أزمة كبرى. وبالنسبة لك قد يحدث الانهيار قبل أن تتم مطالبتك في قضية قانونية

بـ ١٠٠ مليون دولار حيث يراقبك العالم كله وتتعرض شخصيًا للهجوم. لا بأس سأقابلك أينما تكون، ولا يهم ما إذا كانت حياتك طيبة وترغب في جعلها أفضل، أو إذا كانت حياة مروعة وترغب في تغييرها، لقد وضع هذا الكتاب ليمدك بالأدوات التي تحتاجها لحياة هادفة استراتيجية، وإذا ألقينا نظرة فاحصة متأنية على السلوكيات السلبية في حياتك وعلى استراتيجية حياتك الحالية إذا كانت لديك إحداها، فقد يهم ذلك كثيرًا لإنارة طريقك، ويمكن أن يمثل بداية لاستراتيجية في الحياة، وتعتبر المراجعة الذاتية لسير حياتك يوما بيوم ذات أهمية كبرى؛ لأنك *مسؤول عن حياتك* وسوف تبقى كذلك.

يميل معظم الناس دون استثناء، بما فيهم أنت إلى غش أنفسهم بعدم طرح الأسئلة الصحيحة على ذواتهم أو مواجهة شخصياتهم وسلوكهم الحقيقي، وبالتالي لا يتم تناول التفاصيل الأساسية للقضايا التي تضعف من مجهوداتهم في النجاح، وهاك موقفي: لتدع بقية الناس، تعيش في جنبات الخداع الذاتي بينما تقوم أنت بنزع العصابة عنك، وتتعامل مع الحقيقة وسوف تسبقهم إلى النجاح.

إذن ما هي النماذج التي هددت أوبرا في تحديها في آماريللو والتي أصبحت شيئًا مألوفًا أيضًا في أمريكا؟ وما هي النماذج التي قد تدمر فرصتك لتغيير حياتك والحصول على ما تريد؟.

الرفض هو الاتجاه الأول الشائع، وقد قاومت أوبرا قبول فكرة إمكانية أن يقع عليها ظلم شديد والعاملين معها، مع ذلك كان الأمر يحدث بكثرة طوال الوقت، وعندما أخفقت في التعرف على تلك

الحقيقة التي تزداد تعقيداً مع إهمالها، ركزت على ما ينبغي ألا يحدث بدلاً من التعامل مع الواقع الذي كان، فكان رد فعلها منطقيًا؛ لأنها عرفت حقيقة ما فعلت وتفهمت الدوافع الحقيقية لمن قاموا باتهامها، ولكن ليس العالم دائمًا منطقيًا، فأنت مرغم في أكثر الأحيان على التعامل مع ما هو كائن، وليس فقط مع ما ينبغي أن يكون، لقد شعرت أوبرا على سبيل المثال بالاستياء نحو تورطها في الموضوع، ولقد شعرت أن العملية غير مثمرة ومضيعة لوقت الجميع، وأنها لم تكن لتختار أن تكون هناك، وكان ذلك جزءًا من «الحوار الرافض».

ولكن ليس لديك دائمًا حق الاختيار، وعلى سبيل المثال عندما تدخل مطعمًا فاخرًا، فلن تبادر على الأرجح بالتشاجر بالأيدي مع شخص أخرق ، ولكن لنفرض أنه قد تصادف فقط أثناء وقوفك أن يفقد شخص أحمق صوابه، ويبدأ بالترنح ناحيتك- ترى ماذا يحدث؟ يعني ذلك اقتراب التشابك بالأيدي، ويضاف إلى ذلك أيضًا أنه يجدر بك التعامل مع الأمر، أو أن تستعد لإيقاظ طبيب الأسنان من فراشه لأنك ستضطر إلى الشجار، وقد يتخذ الرفض شكل الإخفاق الكامل في رؤية ما هو قائم أو رؤيته ومقاومته؛ لأنه لا يعجبك وفي كلتا الحالتين فالرفض خطر، وهو خطأ شائع قد تترتب عليه نتائج سيئة على غير المعتاد.

يتضمن النموذج الثاني وضع افتراضات مبدئية ثم الفشل في أن تختبر حقيقتها أو دقتها، فإذا تبنيت أي موقف أو رأي، وفشلت في اختباره، أو التحقق منه فإن التفكير المترتب على ذلك على الرغم

من منطقيته وسلامته التامة قد يؤدي إلى نتائج خاطئة على طول الخط، وقد «فرضت» أوبرا ذلك فالقضية المقامة ضدها لم تكن بوضوح أمينة وعادلة، لذا سوف يتم الكشف عنها في النهاية على هذا النحو ثم تختفي حينئذٍ كنفخة دخان، وقد افترضت أن نظام العدالة لدينا سوف يهتم بكشف العبث والقضاء عليه، أو أن أحداً في السلطة سوف يتدخل ويخبر هؤلاء الرعاة بأنهم لا يمكنهم خداع نظام المحكمة من أجل الثراء، وقد تشبثت بهذه الافتراضات لأنها كانت تريد أن تكون صحيحة، ولكنها إذا كانت قد اهتمت باختبار هذه الافتراضات بشكل غير عاطفي فسرعان ما كنت سترفع الغشاوة عن عينيها لترى أين يكمن الخطأ، ولكن إذا وثقت في نفسك، وكانت لديك الثقة في صحة ما تظن فإنه من السهل للغاية إسدال الستار الفكري على أية احتمالات إضافية.

المشكلة الثالثة هي القصور الذاتي : أي الشلل الذي يسببه الخوف والرفض، ولنتصور طياراً على أحد الخطوط يجلس دون حراك في كابينة طائرته النفاثة المشغولة عن آخرها فإذا بها تصاب بعطل ما، وتفقد سريعاً ارتفاعها ونتخيله يقول صارخاً: «لا أصدق أن هذا يحدث، لابد من تدخل العناية الإلهية لننجو» أو يقول : «لا يمكن أن يكون الأمر بهذا السوء - إنني لم أتعرض لحادثة سقوط من قبل ولابد أن يحدث شيء لإنقاذنا». إذا ذكرت الأشياء التي تبدو أليمة ثم تسمح لتأثيرها عندما يحدث أن يسلبك القدرة على التصرف بكفاءة ونشاط للمحافظة على النفس، فسوف تتعرض للفشل، لقد نهضت أوبرا وينفري للتحدي ولكن كان عليها أولا أن تستوعبه

وتـحـدد خـطـورتـه، وكذلك يـجب عليك أيضًـا أن تـسـتـوعب تـحـدياتك الحقيقية قبل أن تقوم بالتعبئة الملائمة، أما القصور الذاتي فإنه يستبعد أكبر معين لك في المباراة.

هناك نموذج آخر يشمل الأقنعة الخادعة، فأوبرا مثل الكثيرين منا تستطيع أن ترتدي قناعًا، وهي شخصية جذابة للغاية، حتى إنها قد تجعل الآخرين يتناسون أن لديها احتياجات أيضًا، وقد يتجه بعضنا أحيانًا إلى «الجمود العاطفي»، لأن موقف الاحتياج والاعتراف به يعتبر إعلانًا عن الضعف، ولكن مع الإصرار على «هذه الصرامة» قد تنغلق على نفسك بعيدًا عن المساعدة القادمة، حيث ينضم إليك الآخرون من خلال استعراضك للقوة ويفشلون في التعرف على احتياجاتك.

يفشل كثير من الأشخاص في استيعاب ذلك، فعندما تختار السلوك فإنك تختار النتائج، وإذا كانت أوبرا قد استمرت في تركيزها على «الظلم» فإنها بذلك قد فقدت الوقت الثمين والطاقة التي كان من الممكن تركيزها في حل المشكلة بدلاً من مقاومتها، كان هذا هو الاختبار الحقيقي، وبغض النظر عن مبرراتها فقد *اختارت* السلوك الإنكاري، وهي بذلك كانت تختار ما يترتب على ذلك من التضاؤل وراء منعطف القوة في الدفاع عن نفسها، ومن حسن الحظ فقد اختارت في تحول درامي عدم الاستمرار في المقاومة والبدء في التكيف، وقد اختارت أن تقوم باتخاذ إجراء، وبهذا فقد اختارت بالتالي ما يترتب على انتصارها في النهاية.

هذه كلها أخطاء شائعة ومتشابكة، وإذا اتفقت مع مجموعة

من الظروف الخطيرة فقد تؤدي إلى حدوث كارثة، ومن الواضح أنه كلما زاد حجم المشكلة زاد حجم خطورتها إذا أسيىء إدارتها، فعندما تعود بالفكر إلى الوراء ستجد بالتأكيد بعض الأحداث الرئيسية البارزة في ذاكرتك، فما هي نتائج العيش في ظل الرفض أو تبني قراراتك، إذا اتضح أنها افتراضات مبدئية خاطئة؟ فكيف أثر عليك تعلقك بالقصور الذاتي، والتخفي وراء قناعك، والانغلاق عن مساعدة الآخرين؟ والأهم من ذلك كله ما هي الاختيارات التي قمت بها وانتهت بك إلى نتيجة لم ترغب فيها أو تحتاج إليها؟ هل كانت مشكلاتك دنيوية أم كبيرة مهمة؟.

قد تتعرف على أشخاص يبدو أنهم دخلوا بخطوات عمياء إلى حيث الكارثة، وأول ما قد تفكر فيه هو «في أي شيء في العالم كان هؤلاء يفكرون؟». أتوقع قبل أن تنتهي من هذا الكتاب أن تعود بحياتك على الأرجح إلى الوراء لتتعجب كيف كنت تفكر وفيما فكرت فيه وما لم تكن تراه، وتختار السلوكيات التي اخترتها ويتمثل تحديك في جزء منه على الأقل في تحديد ماذا فعلت هذه الاختيارات في حياتك وأحلامك واحتياجاتك، فهل هي حية وقوية أم أن الأنماط السلوكية الوبائية تزحف إلى حياتك في صمت لتسمح لمشكلاتك بالتدهور وتسمم أحلامك؟.

إننا نرى في حياتنا اليومية أيضاً أمثلة درامية لأحلام تموت، مما اخترنا أن لا نراه، كالأبوين اللذين يوهمان نفسيهما بأن ابنهما لا يتعاطى المخدرات حتى يعثرا على جثمانه بعد تناوله جرعة زائدة، أو المرأة التي تنكر وجود انتفاخ في ثديها حتى يخرج الأمر من

متناول العلاج، أو الزوجة التي تعتقد في بلاهة أن زوجها عميل لـ FBI وليس لديه ما يقوم به من عمل إلا في ليلة العطلة الأسبوعية. وتجد في كل من هذه الحالات نفس النتيجة، فالمشكلات والتحديات لا تحل من تلقاء نفسها، وهي لا تتحسن من غير قصد، وأسوأ ما في الأمر أن لا يكون لديك فقط ابن يتعاطى المخدرات أو مريض بمرض خطير، أو زوج يهوى العنف، بل أن تكون هنالك مشكلة، ولا تتعرف عليها، أو مما يزيد الأمر سوءًا أن تعرف المشكلة وتتظاهر بأنها غير حقيقية.

ليس المقصود من قراءة هذا الكتاب أن تكوِّن تجربة سلبية فمع التقدم من خلاله ستجد أنه ينشط التفاعل حيث تعتمد المبادئ الرئيسية في الفصول الأخيرة على الموضوعات التي تطورت في الفصول الأولى، وهي تدعوك للمشاركة بدور فعال.

***المهمة رقم ١** : واجبك الأول أن تتحدى ما تظنه صحيحًا الآن ومباشرة وتسجل في قائمة حسب درجة الأهمية خمسة أمور تأتي في مقدمة اهتمامات حياتك، وهي تلك الأمور التي أخفقت ببساطة في الإقرار أو الاعتراف الكامل بها أمام نفسك، ويحتاج ذلك إلى فكر جديد، ويمكنك أن تفكر على هذا النحو : «إذا كنت أعرف الأمر فإنني لا أذكره» أو «إذا كنت أذكر الأمر فكيف أتعرف عليه لأسجله». لقد قلت فكرًا جديدًا. لتسأل نفسك بعض تلك الأسئلة الصعبة عما تتحاشى التفكير فيه، ثم قم بتسجيلها كتابة؛ لأنك سوف تشير إليها فيما بعد. فالأمر الذي تدرك في قلبك أنه مشكلة لا تعترف بها أو*

على الأقل يسبب لك ألما شديدًا يجعلك تتجنبه.

لتكن على علم بأننا سوف نقوم بكتابة أشياء كثيرة مع كل خطوة نخطوها داخل هذا الكتاب، وأوصي بتجهيز أي نوع من اليوميات لتسجل فيها «الواجب المنزلي» الذي يبرز مع مواصلة التقدم في هذا الكتاب، ويفضل أن يكون ذلك دفتر ملاحظات لولبي حيث تتصل فيه الصفحات ويمكن الاحتفاظ بها معًا، ويجب أن تبقى هذه اليوميات سرية للغاية، لا يراها أحد سواك، وتسمح لك بمعاملتها على هذا النحو للأمانة الكاملة بحرية.

سأجازف بالقول إن ما قد تحتوي عليه قائمتك هو على الأقل جزء من نتاج سلوكك الخاص. إضافة إلى أن الاختلاف الرئيسي بين مشكلاتك والمواقف المأساوية الأكثر بشاعة التي نسمع أو نقرأ عنها، هي النتيجة وليست السلوكيات التي أدت إليها. أليست تلك النماذج الموجودة في حياتك أو في القصص الأكثر مأساوية هي على الأرجح نفس النماذج؟ إذا قمت بالقيادة المسرعة في شارع مجاور، أو تركت الأطفال دون عناية، وهرعت إلى الباب المجاور «لدقيقة واحدة» أو عدت إلى المنزل بالسيارة بعد ساعة واحدة في الوقت الذي كانت تملي عليك الفطنة تسليم المفاتيح، أو تلاعبت في ضريبة الدخل. تدور «القصص المروعة» في أغلب الأحيان حول أشخاص قاموا بنفس هذه الأشياء ولكنها تنتهي فقط بشكل مأساوي مختلف إلى السجن، أو دفن طفل، أو التعامل مع HIV (فيروس الإيدز).

قد تكون قيادتك المسرعة في الشارع المجاور لم تتسبب في قتل أحد على عكس الشخص الذي تراه في التلفاز الذي فعل نفس الشيء ولكنه صدم طفلاً، فأنت لا تتم محاباتك بينما تتم محاسبة الشخص الآخر، وكذلك فإنك تجد أطفالك سالمين عندما تعود إلى المنزل؛ ليس لأنك أحسنت السلوك أو اخترت الأفضل ولكنك فقط نجوت من الأمر، ولكنك إذا تعودت على ممارسة مهارات دون المستوى لإدارة الحياة، فإنك تتلاعب بالنار، ولن تنجو كثيراً على قدر ما تتوقع.

إنك لا تعيش و تختار و تدير حياتك في فراغ، بل يحدث ذلك ضمن سياق يسمى العالم، وفي ظل أحوال العالم الحالية فإن التصور الساذج أو الوردي سينتهي بك على الأرجح إلى مأزق لا ترغب فيه. إنك لا تعيش في «مايبري» لأنها لا وجود لها، وعندما نسمع الناس هذه الأيام يستخدمون كلمة «كوك» في المحادثة فإن الاحتمال الأكبر أنهم لا يتحدثون عن مشروب خفيف، وإذا قررت أن تصطحب زوجتك إلى السباحة في منتصف الليل من المحتمل أن ينتهي بك الأمر إلى السجن بسبب التعدي، والأسوأ من ذلك أن ترتفع درجة حرارتك في الظلام؛ لأنك ترددت على نفايات سامة أو موقع تمويلي كنت تعتقد أنت فقط أنه نظيف ونقي. إذا قمت بنزهة في وقت الغسق عبر المنعطف أو الحديقة العامة فقد لا تنام في المنزل تلك الليلة (ألا تكره تلك المنعطفات الخاصة بالمستشفيات؟) قد ترغب أيضًا قبل ترك المنزل في كتابة اسمك على ذراعك أو من الأفضل على قدمك حتى تضمن ألا تتلطخ إذا قررت أن تقاتل.

لقد تغير العالم وأصبح فظًا . ولا مجال للشك في هذا . إنني أعتذر عن مثل هذه السخرية ولكنك تعلم أنني على حق. إن هذا العالم الذي تآمرنا على إيجاده يختلف اختلافًا شديدًا عن العالم الذي عرفه آباؤنا وأجدادنا، فإذا كانت «مايبري» قد وجدت من قبل فهي بالقطع ليست هنالك الآن، ومع اندفاعنا للأمام بسرعة عالية نحو الألفية الجديدة نجد أنفسنا في أكثر من مجتمع متغير تغلب عليه السرعة في تاريخ الإنسانية، فعالمنا يشبه صاروخًا غير موجه وتغلب عليه السرعة أكثر من التحكم.

لقد حزت بالتأكيد فوضى بين يديك، فلست في حاجة إلى دكتوراه في العلوم السلوكية لتعلم أنها تؤثر على كل بعد في حركة الإنسان، وقد فشلت أمريكا على كافة المستويات، ووصل معدل الطلاق في الولايات المتحدة كما تقدره بعض السلطات إلى معدل مرتفع بلغ ٥٧,٧٪، بينما بلغ متوسط طول الزيجات الجديدة ستة وعشرين شهرًا ، وكذلك يعاني من البدانة اثنان وستون بالمائة من المجتمع، ووصل الإهمال العاطفي للأطفال في الحالات الرسمية إلى ٣٣٪ في السنوات العشر الأخيرة، وتتعرض واحدة بين كل أربع نساء للاعتداء الجنسي، ويتزايد الانتحار بمعدل مماثل، ويتعرض على الأقل واحد من بين كل ستة أشخاص لحوادث اكتئاب خطيرة ومعوقة في بعض مراحل حياتنا ، وقد أصبحت بالتالي الآن الأدوية المضادة للاكتئاب والانفعال من الصناعات التي تقدر بعدة ملايين من الدولارات.

وقد تفشى العنف ليس في الشوارع فقط بل في المنازل

أيضًا، ففي كل عام يشهد المجتمع نحو أربعين مليون جريمة يمثل ٧٤٪ منها ضحايا من بيننا لجرائم الممتلكات و٢٥٪ من بيننا يقعون فريسة لجرائم العنف، كذلك يتجه المراهقون بيننا إلى الاتجاه الخاطئ، ويرتكب المراهقون فيما بين سن الرابعة عشرة والسابعة عشرة، ٤٠٠٠ جريمة قتل سنويًا تقريبًا، ويقوم كل عام أكثر من ٥٧٪ من نظار المدارس الابتدائية والثانوية العامة بالإبلاغ على الأقل عن جريمة واحدة إلى السلطات القانونية، وربما أن أكثر الإحصاءات المخزية المحزنة أن ٤٥٪ من الأطفال الأمريكيين لا يصلون إلى الصف الثامن دون تجربة الكحول، أو المخدرات بنسبة ٢٥٪.

لقد فقدنا كمجتمع الجانب العاطفي، فعندما يتصل الأمر بحياتنا العاطفية وتدريب أطفالنا على التعامل معها فإننا نخرج من مجال السيطرة ونكافح للتظاهر بغير ذلك؛ إننا نقوم بعرض صورة للمظهر من الخارج «بأننا على صواب، ويمكن تقبل الأمر وسيصير على ما يرام»؛ لأننا نخشى من الحكم على أنفسنا بقولنا: «حسنًا ليس الأمر على ما يرام»؛ ومن الأفضل أن نبدأ بتغيير هذا العالم وبتغيير حياة الفرد في كل مرة، وإلا فلن يعلم إلا الله ما ستجلبه الألفية القادمة. ويمكنك أن تبدأ بحياتك أنت، فإذا أردت أن تكون فائزًا وليس إحصائيًا يمكنك أن تفعل ذلك، وعليك أن تنحني إلى الأمام لأن الأمر ليس يسيرًا.

في كل اجتماع حضرته وجدت أن الأشخاص الذين لديهم مشكلات حقيقية يخفونها بدلاً من البحث عن المساندة، وأن الذين

يعلنون عنها يتمنون لو أنهم لم يفعلوا ذلك بعدما تناولوا جرعات من التأنيب والتبكيت والاغتراب عن الذات. إننا نقوم بإخفاء مشكلاتنا والحكم على الآخرين ممن لا يخفونها أو لا يمكنهم ذلك. هذا لن يفيد ولا يقارب الصواب، لقد نسينا القوانين الأساسية للحياة بصفة عامة ومشاركة الآخرين بصفة خاصة، وبالتالي يتم مخالفتها بشكل متواصل.

إنني على اقتناع بأن قوانين الحياة الرئيسية التي تحكم عالمنا وتملي علينا نتائج سلوكنا لم تتغير، لقد اختلفت بعض صفات المباراة بالتأكيد، ولكن مازالت قوانين الحياة الأساسية تملى علينا النتائج. ومن الواضح أن العيش في جهل أو تعمد تجاهل هذه القوانين قد خلق مشكلات ضخمة ومجتمعًا متعطشًا للإجابات والتوجيه والمعرفة للتجربة الإنسانية، لتعتمد علينا كمجتمع يحاول إطفاء العطش بالأجوبة التي قد تجئ في أغلب الأحيان ضارة وسخيفة أو كلتيهما معًا.

إذا أردت أن تعرف لماذا نخرج كمجتمع عن مجال السيطرة لتراجع أنواع «الحلول» المقدمة إلينا حاليًا، فالبنسبة لعلم النفس كما يُطبَق اليوم فلست من مشجعيه، وأرى من وجهة نظري أنه غامض وغير محسوس إلى حد بعيد، وهو يدور في عالم من الآراء واللاموضوعية، قد يكون لا غبار على ذلك إذا كنت تعيش في برج عاجي ويمكنك التباهي بعوامل الحياة الغامضة والمعنوية، ولكنني لا أعتقد أن هذا ما تريده أو ما تحتاج إليه. إنك تعيش في العالم الحقيقي وتتعامل مع مشكلات حقيقية تحتاج إلى تغيير حقيقي، ولا تحتاج إلى البصيرة وفهم المشكلات وحسب، بل تحتاج إلى التغيير، والآن.

لنأخذ في الاعتبار أيضًا «التفويض الذاتي» الذي يسود ثقافتنا، وهو يمت بصلة قريبة للتفويض ولكنه يتعلق كثيراً بالخط الفاصل للفرد، فهو يتسم إلى حد بعيد بعدم التركيز والتكاسل والمخادعة والإصلاح، كما أنه في المقام الأول قابل للتسويق على حساب الحقيقة في أكثر الأحيان، وتعي عبارات المفكرين كل شيء، ولكنها تخلو من الأفعال، إنك تحاول أن تدفع الإيجار وتذهب بأبنائك إلى الدراسة وليس إلى السجن، وهم يريدون أن تميل مشاعرك أو نفسك إلى ما يريدون. ولعلّه اختيار ضعيف للكلمات ولكنه ملائم.

يباع «التحسين الذاتي» كما يباع أي شيء آخر، فالأمر يسير قد لا يتعدى خمس خطوات بسيطة لا تستطيع بعدها أن تتوقف عن النجاح، لأنك تبدو مذهلاً للغاية وتتحقق نتائجك سريعًا .. سريعًا.. سريعًا. ولكننا ندفع الكثير - بشتى الوسائل وليس بوسيلة واحدة- بسبب هذا الفيض الملوث من الثرثرة السيكولوجية، وهو ملوث لأنه بدلاً من أن يسلبنا أعذارنا وينتقل بنا إلى التعامل مع الحياة الحقيقية، فإن هذه الثرثرة السيكولوجية تمدنا بمجموعة جديدة كاملة من الأعذار، ويترتب على ذلك مزيد من التشويش ومزيد من المشكلات.

على الرغم من أن السيكولوجية الحالية لا تحدد الاضطرابات القانونية فإن هذه المصطلحات يبالغ في استخدامها الآن لإخفاء الحالات الحقيقية، فالأم التي تيأس من أسلوب ابنها الوقح المدلل، تبلَّغ بأن طفلها مصاب «بالنشاط الزائد» أو «الانشغال بالانتباه السلبي»، ويتم تعليل السلوك الساخط في الفصل الدراسي على نحو

روتيني بأنه «اضطراب وقصور في الانتباه» فإذا قضيت الأمر في الانطلاق أو التذمر أو الغضب، أو تناول الشراب حتى النوم فإنك تعاني من «مشكلة إدمان للمادة»، وعندما تتطلع امرأة في منتصف العمر إلى إضافة شيء إلى حياتها تشعر عن ثقة أنه ينقصها، وتتناول كتاباً يعدها في النهاية بتقديم الإجابات، وأن هذه الإجابة على تطلعاتها تكمن في مكان ما لدى الأسلاف الذين ينتمون إلى أرض غريبة، حيث كانت روحها متجسدة في العديد منهم عبر أزمان سحيقة، يمكن أن نقول لهؤلاء إنه لم يكن ذلك خطأهم لأنهم ليسوا إلا ضحايا، والمدهش حقًا *أننا نشارك بجدية في المباراة ونقبل على هذه الأوهام*. يمكنك أن تفكر في سفينة تواصل الغرق سريعاً كما لو كانت تبتعد بعيداً فيقف من يقول أخيراً: «هل هناك من يرى أن ذلك ليس على ما يرام؟».

حسنا إنني أقول ذلك وأجاهر به، إنك في حاجة شديدة إلى استراتيجية جديدة، وقد لا تجد ذلك في موضة التسعينيات، ومن الناحية السياسية يمكنني القول بأنني لا أهتم كثيراً بتقديم التصريحات الفلسفية الغامضة أو البلاغة العابرة والكلمات الطنانة الماهرة، أو الحلول السريعة الجاهزة بالنسبة لما ينبغي أن تكون عليه الحياة والداعي إلى تغييرها، وينصب اهتمامي على أن تكون لديك استراتيجية قائمة على معرفة واضحة لماهية الفوز من خلال تسليط الضوء على مشكلاتك ومخططاتك ومعوقاتها والحصول على ما تريد في هذه الحياة لنفسك ولمن تعتني بهم.

وبغض النظر عما يعنيه هذا «الفوز» سواء استعادة إحدى العلاقات، أو الحصول على عمل جديد و حياة عائلية أفضل، أو بعض السلام والهدوء الداخلي، أو هدف له مغزى معين، فإنك في حاجة إلى استراتيجية للوصول إلى ذلك وإلى بعض الإرشاد حول كيفية إيجاد ذلك. لماذا عليك أن تصغي إليَّ؟ أولاً لا أقترح أن تستبدل حكمي على الأمور بحكمك، ليس ذلك على الإطلاق. يمكنك أن تتحدى كل كلمة أتفوه بها ولكن عليك أولا أن تسمعها، لقد درست قوانين الحياة وقمت بجمعها في مكان واحد وآمل أن أقوم بشرحها شرحًا وافيًا.

لقد فزت في الأعوام السالفة بفرصة لوضع استراتيجيات بالتعاون مع ولصالح آلاف من العملاء الذين ينتمون إلى مختلف مجالات الحياة ، وفي كافة الأزمات التي يمكن تصورها. لقد تناولت مشكلاتهم بنفس الأسلوب الذي أرغب في تناول مشكلاتك به: أي من خلال تركيز عالمي واقعي على *النتائج* وليس النوايا، فهناك علم المعيشة الاستراتيجية، وعدم الإلمام به في هذه الحقبة المعقدة يعادل حالة الجهل، إنني لم أقم بأداء العمل لهم ولكنني قمت به معهم، وتلك هي خطتي معك.

إذن من أنا؟ باستثناء أنني اخترت عملاً مختلفًا ودراسة مختلفة في الحياة أجزم أن خلفيتي في الحياة لا تختلف عنك كثيرًا. لقد كان والداي فقيرين، وقد عملت والدتي وأبي في جمع القطن في وسط تكساس حيث تربيا على أيدي والدين طيبي القلب غيّر متعلمين، وبعد العودة من الحرب العالمية الثانية أعلن والدي أنه سوف يلتحق بالدراسة في GI Bill، وقد سخرت منه الأسرة بصراحة

لأنه يرغب في أن «يعود تلميذاً» ليضيع حياته في كتاب بدلاً من الحصول على عمل حقيقي. مع ذلك استطاع في النهاية، وبعد كثير من التضحية أن يحصل على الدكتوراه في علم النفس، وقام بممارستها لمدة خمسة وعشرين عامًا، وفي ١٩٩٥ انهار وتوفى في صباح يوم أحد عندما كان يقوم بالتدريس في مجمع الصلاة، وكانت والدتي التي تزوجها ذات الثلاثة والخمسين عامًا قد حصلت على الشهادة الثانوية، وقد أثرت في حياتي؛ حيث قامت على تربيتي مع أخواتي البنات الثلاث على أساس الحب والحنان والتضحية، وكانت امرأة نبيلة حقًا.

خلال دراستي في المدرسة الثانوية انفصلت مع أبي عن بقية الأسرة أثناء متابعة الدراسة، وأقمنا في شقق كانت تخلو في أكثر الأحيان من المرافق، لأننا لم نستطع الإنفاق عليها. كنت في ذلك الوقت بالغ السطحية وعلى وعي بالوضع القائم حيث أشعر بالإحراج بسبب الفقر، ولم أكن قد تعلمت بعد ما يكفي لأعلم أن ذلك ليس مهما، وكنت بين أصدقائي في سن المراهقة لا أرتدي الملابس الأنيقة، وبدون سيارة أو مال أو إمكانات. لم يكن هناك إلا قدر ضئيل من الإشراف إذا وجد، ولولا المشاركة الرياضية لم يكن من المحتمل أن أنهى دراستي الثانوية، ومثل كثير من الأسر كان موردنا الوحيد هو المرتب، وكنا نتحرك في سيارات عتيقة ونستغنى عنها في كثير من الأوقات، ولكننا أحببنا والتصقنا ببعضنا الآخر، وحرصنا على المشاركة في الحياة.

ولو لم أفز بالمنحة المجانية في كرة القدم لم أكن لألتحق بالجامعة على الإطلاق ولم أكن لأكتب هذا الكتاب الآن. لقد أصبحت أخصائيًا نفسانيًا ولكنني وجدت أنني أهوى بناء الاستراتيجيات وأفضلها عن معايشة العلاج، وبالتالي بدأت في تكوين وإقامة اللقاءات العلمية لإرشاد القادمين عن كيفية تغيير حياتهم وتحقيق أهدافهم من خلال قوانين الحياة العشرة، ولم أمضِ وقتًا طويلاً في التفكير فيما يجعل الأشخاص والعملاء في أعمالهم يفعلون ما يفعلون إلا من حيث مدى التأثير المباشر لذلك على كيفية التغيير، وقد ركزت بدلاً من ذلك على المساعدة في وضع خطة للتقدم إلى الأمام من حيث انتهوا.

وكما كان متوقعًا تمامًا جعلنا هذا المنهج نتعامل مع الحلول بسرعة أكبر، وقد ساعد على وضع المشكلات نصب أعيننا، وهي مشكلات يتم طرحها جانبًا في كثير من الأحيان لأنه كان من المؤلم التعامل معها، ويبدو أن من الأفضل تركها هكذا، وما أقصده هنا هو: «يبدو» أنه بينما نجد أن الألم في التعامل مع المشكلات ألم حاد يسهل تحديده، فإن الألم الناتج عن تجنب ذلك أكثر عمقًا وغموضًا أيضًا، وإذا كنت جزءًا من وباء الحياة دون إدارة، فقد تجد نفسك في إحدى الفئات التالية:

- محبطًا لعدم كسب المزيد من المال فيما تمارسه من عمل.
- قادرًا على تحقيق أكثر مما تنجزه.
- ملتصقًا بالكآبة نتيجة عدم الحصول على ما تريد.
- متضجرًا من نفسك.

- تتحمل بصمت حياة زوجية عقيمة.
- تتثاقل وتتواكل في عمل روتيني يخلو من التحديات.
- فاشلاً دائماً في متابعة أهدافك.
- «تترك نفسك لتتقاذفك أمور الحياة» دون حب أو خطة أو هدف.
- تحيا في عالم خيالي تعتقد فيه أن الرصاص لا ينالك، في حين تنطوي أفعالك على مخاطر هائلة.
- تعيش الحياة في منطقة مرفهة، لا تثمر عن كثير من التحدي أو ماتتطلع إليه، وتؤدي إلى كثير مما لا ترغب فيه.
- تحيا وحيداً دون أمل أو تغيير.
- تعانى من الأعباء المالية التي لا يمكنك التعامل معها، أو
- تحيا مع الاستمرار في الشعور بالذنب والإحباط والاكتئاب.

لا يصح أن تتقبل ببساطة مثل هذه الأعباء، ويدور هذا الكتاب حول كيفية الوصول إلى شيء أفضل بوسيلة استراتيجية، وأنت على حق، ولديك القدرة للقيام بذلك، ولكن يجب أولاً أن تتوقف عن الانضمام إلى المصابين بالوباء، وعليك أن تقضي تماماً على السلوك الذي أصبح جزءاً من هوس المجتمع بالنظرية النسبية، ويرجح أن أينشتين لم تكن لديه أدنى فكرة عن كيف يقوم المجتمع بتطبيق فكره العلمي على الأخلاقيات الاجتماعية، ويتصرف الأمريكيون كما لو كان كل شيء نسبياً ولم يعد هناك ما هو مطلق، وليس هنالك ما هو طيب أو سيئ، صحيح أو خطأ، ولا يوجد معيار لتحقيقه، ويعتمد كل شيء على أنصاف الحلول، فكم من المرات قلت أو سمعت مثل التعليقات التالية:

«حسنًا إننا نجيد العمل نسبيًا».
«ليس هذا ما أريده ولكن ماذا ستفعل؟».
« إنني أحاول، ولكنك تعلم أن الأمر صعب».
« حسنا، بالمقارنة مع ما كان يمكن أن نتحمله فلا بأس بما فعلناه».

تعتبر مثل هذه الأيدولوجية مضللة فليس فيها معيار أو خط واضح للنهاية، ويمكنك أن تتظاهر بأنك لست خاسرًا حتى إذا لم تحصل على ما تريده، ويبدو الأمر بالتالي مبهمًا ويسهل إخفاؤه، وبالرغم من كل هذا الإغراء فإن مثل هذا التفكير يعتبر من الأساطير، فأنت إما أن تكسب وإما أن تخسر في حياتك، والأمر واضح وبسيط، إنك تعيش في عالم من المنافسة تتحدد فيه النتائج من خلال قوانين بارزة للحياة، وهي ما أريد الكشف لك عنها.

وهنا بيت القصيد. فسوف تمر الأسابيع والشهور والسنوات القليلة القادمة سواء كنت تهتم بظروف حياتك أم لا، وستنقضي هذه الأسابيع والشهور والسنوات، سواء اتبعت هذه القوانين في الحياة أم لا.

لتصر الآن على عدم العودة إلى الحياة حسب المثل القديم القائل «الجهل نعمة» والذي يسمح بغير نقمة لاختياراتك وسلوكياتك أن تسبب لك الألم والخوف بدلاً من السلام والبهجة. قد لا تكون قوانين الحياة والمسؤولية والأسئلة والقرارات الصعبة هي ماترغب في أن تسمع عنه، ولكن سواء كانت الصفقة طيبة أو سيئة فهي الصفقة الوحيدة التي أمامك.

اختيار الواقع

المهمة رقم ٢ : لقد حان الوقت لتقوم بقليل من الواجب المنزلي لترى ولو جزئيًا مدى استعدادك للتعرف على الأعذار والمسببات ولماذا تفشل. أريد منك أن تجلس وتكتب قصة يكون عنوانها «القصة التي أرويها لنفسي إذا لم أقم بإحداث تغيير مفيد ودائم بعد قراءة ودراسة هذا الكتاب».

أريد أن تكون أمينًا، فأنت تعرف أنماطك السلوكية، وتعرف طبيعة أعذارك وتعليلاتك ومبرراتك للفشل. فقط انظر إلى الأمام لترى الأعذار التي من المرجح أن تعتمد عليها ثم قم بكتابتها في قصة، وأقترح أن تبدأها بكتابة «بعد قراءة هذا الكتاب ودراسته لم أقم بإحداث تغيير مفيد ودائم بسبب....».

بعد الانتهاء من هذا التدريب أريدك أن تكون مبدعًا ودقيقًا وأمينًا كل الأمانة حول ماتقول لتبرر فشلك. أنت تعلم أنك تؤيد نفسك وتنصرف عن الأمر عندما يصير عنيدًا، والمقصود من هذا الاختبار الاطلاع على مدى استعدادك للتعرف على هذا العمل المؤيد الذي يفسد حياتك، وهو، اختبار لمعرفة ما إذا كان يمكنك الإفصاح عن الحق كما هو أو أنك ترغب في الحياة بنفس الأعذار القديمة الواهية وتبقى على صواب عن أن تكون سعيدًا.

الآن وبعد ما انتهيت من الكتابة، دعنا نتأمل ما قمت به لقد انتهيت لتوك من الجدال حول قيودك، لقد وضعت لتوك سجلاً بأفكارك وآرائك التي تستغلها لتفسد عليك كل محاولة تقوم بها،

فـهناك على الورق نـفس الأفكار والمعـتقـدات التي سوف تسـتغلـها لتمنع هـذا الكتاب من تغيير حياتك إلى الأفضل، وكلما زاد وضـوح ذلك زادت قيمته والنقد الذاتي له، فـهل تجد أيًا من الأعذار التالية مألوفًا، أو هل وجد بعضها طريقه إلى قائمتك؟

- كان الأمر صعبًا للغاية.
- إنه لا يفهمني حقًا.
- كل هذا من أجل الآخرين.
- لم أستطع التركيز بسبب الأطفال والعمل.
- إنه قاس للغاية، وأحتاج لمنهج أكثر لطفًا.
- مشكلاتي مختلفة.
- أحتاج إلى قراءة ثانية.
- إذا لم تقرأه زوجتي لا يمكن جمع الخيوط.
- إنني على حق، وهو على باطل.

لتجرب شيئًا جديدًا معي لبعض الوقت خلال فترة قراءتك لهذا الكتاب على الأقل يمكنك أن تساعد نفسك مساعدة ضخمة إذا قمت بتقييم حياتك وسلوكك وفكرك على نحو مختلف تمامًا، وبدلاً من أن تسأل إذا كان أسلوبك في الحياة والسلوك والتفكير صحيحًا، أريدك أن تسأل إذا ما كان هذا الأسلوب ناجحًا أو غير ناجح.

أعتقد إذا كان اختيارك غير معمول به فإن في ذلك إشارة إلى أن تلك الأشياء تحقق التغيير، ويجب أن يبدو ذلك معقولاً بالكامل، إلا بالطبع إذا كنت تهتم بالصواب أكثر من النجاح، ومن ناحية أخرى إذا كانت الأولوية للفوز والحصول على ماتريد، فعليك إذن على الأقل

خلال الوقت الذي تقرأ فيه هذا الكتاب أن تكون على استعداد «لتحريك وضعك» فيما يتعلق بأي شيء وكل شيء نتعامل معه.

تستطيع دائمًا العودة إلى أسلوبك القديم في تناول الأشياء وإذا وجدت أن ما تفعله غير معمول به فلتصر على استعدادك لتغيير ذلك. لا أقصد ذلك من الناحية الأدبية ولكنني أعنيه حرفيًا، فإذا لم يكن زواجك ناجحًا فلتغير ماتقوم به، وإذا كان تدبيرك لأطفالك ليس ناجحًاعلى الرغم من ثقتك الأكيدة من كونك على صبواب، فلتغير ذلك أيضًا، ماذا لديك لتخسره؟ لتنسَ الصواب والفوز في الجدال حول من هو على صواب، فإذا كان ما تفعله ليس ناجحًا فعليك تغييره، ويمكنك أن تقيس فكرك وسلوكك بهذا المعيار البسيط، هل الأمر ناجح أو غير ناجح؟ لقد كنت على حق لوقت طويل كافٍ ولتحاول أن تكون فائزًا بدلاً من ذلك.

بعدما اطلعت فقط على ما قرأته حتى الآن فقد وصلت إلى مفترق الطرق، وفي اللحظات القليلة القادمة سوف تتخذ أهم القرارات في حياتك، هل ستختار أن تتعلم قوانين الحياة لتضعها في استراتيجية للحياة وتعيش لهدف، أم أنك ستظل فقط تتظاهر بوضع يديك في جيوبك لتأخذ ما يأتي في طريقك وتشكو مما ليس لديك؟

ليس هناك «وقت طيب» على الإطلاق، وليس هناك وقت أفضل من الوقت الحالي، وليس هناك مكان أفضل من المكان الحالي، وهذا الكتاب موجه للأشخاص الذين يقولون «لقد حصلت على الأمر،

وسئمت هذا، لتعرض عليّ قوانين الحياة، وتوضح لي كيف أعيش استراتيجيًا؟ وكيف أجد ما أريده في حياتي؟ إنني على استعداد لذلك».

لقد بدأت المباراة لتوها والوقت ليس متأخراً، ومهما كان موقفك سواء كنت ترتاب فقط في أن شيئًا ما ينقص حياتك التي فيما عدا ذلك تعتبر ممتازة، أو كانت حياتك في فوضى فهناك استراتيجية تجعلك فائزًا. إننا معًا نوشك أن نجعل لك الخط الفاصل في عكس اتجاه الشارع ليبدو العالم الحقيقي أكثر ذكاء. كفى حديثًا عن «الجينات الخبيثة» أو «الخطر» أو «التوقيت الخاطئ» فهذا هو وقتك *وبورك*، لكن يجب أن تتوفر لديك الشجاعة لمواجهة حقيقة نفسك، لتؤذي مشاعرك ولتقدر أن الأمر قاس للغاية، وأن حياتك عادت إلى حيث بدأت، وعليك مع ذلك أن تأخذ في الاعتبار الحقيقتين التاليتين: أولاً إن لديك ما يتكلفه الأمر وإنك تستحق الجهد اللازم لإيجاد تلك الحقيقة وبناء تلك الاستراتيجية. ثانيًا ليس هناك من يقوم بذلك نيابة عنك، ومع ذلك فالأمر على ما يرام؛ لأنك لا تحتاج إلى زراعة للمخ ولا تحتاج إلى زراعة للعمود الفقري، فأنت لست بحاجة إلى أي شيء غير موجود بداخلك.

عندما واجهت أوبرا في تلك الليلة بدوامة المسؤوليات والنتائج حولها، استردت انتباهها سريعًا ولم تعد على استعداد لتكتفي بمشاهدة تقسيم ممتلكاتها، فأصبحت أكثر التزاما وتركيزاً، وقد توقفت على الفور عن الحياة في ظل الأسلوب الوبائي، كما توقفت عن فعل الأشياء التي تمنعها عن التغلب على العقبات، ولا يقل عن

ذلك أهمية أنها تبنت بشكل نشط التوافق في التعايش مع قوانين الحياة التي تحكم عالمنا، وبينما نعمل معا لنقدم لك التحكم الاستراتيجي فسوف تتوفر لك الفرصة لتعلم نفس هذه القوانين، وآمل أن تقوم بضمها إلى حياتك.

قوانين الحياة هي قواعد المباراة، فليس هناك من يسأل إذا كنت تعتقد أن هذه القوانين عادلة أو أنها يجب أن تكون موجودة، وهي مثل قانون الجاذبية، قوانين موجودة وحسب، ولست في حاجة إلى التصويت عليها فيمكنك أن تتجاهلها وتتعثر على الطريق، وتتعجب لماذا يبدو أنك لا تنجح أبداً، أو يمكنك أن تتعلمها وتتكيف معها وتصب فيها اختياراتك وسلوكك وتعيش بشكل مؤثر. إن تعلم قوانين الحياة هو لب ما يجب أن تجيده في هذا الكتاب حتى تتوفر لديك المعرفة الأساسية عن استراتيجية الحياة الشخصية.

الفصل الثاني

إما أن تعي الأمور أو لا

إننا لا نحب أصواتهم، وموسيقى الجيتار
في طريقها للانتشار

– ديكا ريكوردس الإداري الكبير، ينتقد فريق البيتلز في ١٩٦٢

قانون الحياة رقم ١ : إما أن تعي الأمور أو لا

استراتيجيتك : كن فطنًا، وحاول فك شفرة الطبيعة الإنسانية، وفهم واستكشاف الآراء والأفكار التي تسم الآخرين بسمات مختلفة، وتعلم لماذا تقوم ويقوم الآخرون بما يفعلونه، ولِمَ لا يقومون بما لا يفعلونه.

وهذا القانون أساسي لدرجة أنه يجب عليك التعامل معه كتحدٍ يشخص في تطوير استراتيجية حياتك. من الواضح، أنك سترغب في أن تكون من القلائل الذين توصلوا إلى حقائق الأمور، وفي كل موقف تقريبًا، هناك من يفقهون حقائق الأمور، وهناك من لا يدركونها– ومن السهل جداً التمييز بينهم، فهؤلاء الذين يفقهون حقائق الأمور يستمتعون بثمار معرفتهم – ومن يدركوا حقائق الأمور يقضوا وقتًا طويلاً في الشعور بالحيرة والإحباط وتجدهم غالبًا ما

يشعرون بالألم والحزن، ويشتكون، لأنه يوجد أمامهم أبداً أي بصيص من الأمل، أما من يدركوا حقائق الأمور، فيبدوا وكأنهم منسجمون مع ما حولهم، فهم يمتلكون زمام الأمور بحق، إذ لا يرتكبون أي أخطاء حمقاء، ذلك لأنهم أدركوا أن هناك صيغة محدّدة للنجاح، فلقد فكوا شفرة الطبيعة الإنسانية. هؤلاء الأشخاص أشخاص ناجحون؛ ذلك لأنهم اكتسبوا المعرفة اللازمة لإيجاد النتائج التي يريدونها، والخلاصة، أنهم يحصلون على ما يريدون.

إنّ هذا الشيء الذي تحتاج لإدراكه قد يختلف من وقت لآخر ومن موقف لآخر، ولكن ستوجد بعض العناصر المشتركة المهمة، وهذا الشيء الذي تحتاج إلى فك شفرته قد يكون في العلاقات أو في تطوير وإدارة الذات، أو في المنافسة المهنية، وقد تحتاج إلى تفهُّم واحتواء حياتك العاطفية، وبغض النظر عن ماهية هذا الشيء، وبمجرد أن تدرك كيف تسير الأمور بحق، ستبدأ في العمل من موقع القوة والسلطة، وهذا بالطبع شيء طيب، خاصة إذا كنت تنتمي الآن إلى «قلة عالمة»، بينما يستمر باقى القطيع في الكدح بطريقة المحاولة والخطأ العمياء.

إذا خرجت على أحد القوانين الجنائية، كتلك التي تحرم السرقة أو الاعتداء، فإنك ستدفع في النهاية غرامة أو ستذهب إلى السجن، وإذا خرجت على قانون مادي، كقانون الجاذبية، فقد تشعر بالألم أو قد تفقد حياتك - حسب وضعك- وقت خروجك عن القانون، ونفس الشيء ينطبق على هذه الأنواع من القوانين، إذا خرجت عن

أحد هذه القوانين للحياة، فهناك عواقب، وبعضها يكون وخيمًا، وأراهن أن هذه الانتهاكات كانت غالية الثمن خلال حياتك بأسرها.

وأنت تخرج عن قانون الحياة الحالي بالفعل عندما تبدأ في العمل بدون المعلومات والمهارات اللازمة لإيجاد النتائج التي تريدها، فعندما لا تفهم قواعد اللعبة، مثل تحديد السلوكيات وتحديد نتائجها، أو عندما تفتقد الاستراتيجية، فقد تنتج مشاكل نتيجة قيامك بما يتعارض مع الظروف والمتطلبات التي تضمن نجاحك، وفي مجال المنافسة مع هؤلاء الذين يحصلون على ما يريدون- أي الذين لديهم المهارات ويعرفون القواعد ولديهم خطة محددة للعمل- لا تشكل حتى أي تهديد، بل أنت مجرد شخص يسهل خداعه، فبالإضافة إلى جعلك شخصًا خاملاً، فإن عدم إدراكك للكيفية التي تسير بها أمور الحياة يمكن أن يضعك في صراع مع أشكال السلطة بكل تأكيد، فإذا لم تساير قواعد اللعبة، فإن الرؤساء ومن لهم سلطة وتأثير يمكنهم استبعادك كشخص فاشل، أو معاقبتك لكونك غير مستعد.

عندما أرى الأشخاص الذين لا يحصلون على ما يريدون، وهم يتخبطون في الحياة، فإنني أتساءل كيف استطاعوا البقاء في هذه الحياة. من المؤلم أن تشاهد الآخرين وهم يقومون بأداء أعمال معينة عندما تكون على علم من قبل بأن ما يقومون به مصيره محتوم، فهم يحاولون، ويكون لديهم أحلام وآمال، ولكنك تعلم أن العواقب وخيمة؛ ذلك لأنهم لا يدركون الأمر جيداً، فإذا كنت واحداً من هؤلاء، ألم يحن الوقت المناسب لتحقيق التناغم في حياتك، وتتجنب الخسارة من قبل البدء، لأنك لا تدرك الأمور جيداً؟ فالخارجون عن

هذه القوانين يستمرون في عدم ملاحظتهم للدلائل التي تشير إلى عدم فعالية أفعالهم، وبهذا يستمرون في السقوط إلى الهاوية، وهؤلاء الذين يدركون حقائق الأمور ينتبهون لهذه الدلائل ويقومون باتخاذ بعض التعديلات، وفي مرحلة النضج، مررت بعدد من «الفرص التعليمية فيما يخص هذا القانون قبل أن أبدأ تعليمي بفترة طويلة فمرة تلو المرة تصفعنى الحياة على وجهى عندما كنت لا أدرك ماهية الأمور، ولقد تعلمت بمشقة أنه كلما كنت أكثر استيعاباً وإدراكًا لما يحدث، قلّتَ فرص معاناتي وفشلي، وبالعكس. وفوق كل شيء، فقد تعلمت أن أنتبه.

خلال سنوات المدرسة الثانوية في مدينة كانساس، كنت أعمل في الوردية الليلية في مصنع هول مارك في وسط المدينة، فعندما تخرج من العمل في الساعة الثانية أو الثالثة صباحًا، يكون العالم مختلفًا تمامًا عما يراه الناس في الصباح. لقد كنا مثل البوم الليلي الذي يبحث عن المتاعب، وعادة ما كنا نجد ما نبحث عنه. كان صديق لي، يعمل في نفس المصنع، يمتلك سيارة شيفي شيفيل ذات قوة تقدر بأربعمائة حصان. بعد العمل، كنا مولعين بالتسابق بالسيارات في الشوارع الخالية بسرعات رهيبة، باحثين عن أبله آخر ليشاركنا سباق السرعة،

في إحدى الليالي، خلال إجازات الأعياد صاحبنا اثنين في جولاتنا الليلية تلك، الأول كان صديقًا قديمًا يزورني، قادمًا من مدينة صغيرة، والثاني كان صديقًا للسائق لم ألتقِ به من قبل، وحسب نظريتي الخاصة وقتئذ، وهي أن الغباء فضلية، كانت أمورنا جميعًا

على ما يرام، ونحن نسير بسرعة مئات الأميال في الساعة في الشارع الرئيسي، بالقرب من وسط المدينة (كانساس سيتي)، ظهرت سيارة من سيارات الدورية، من حيث لا نعلم، وقد اقتربت من مصد سيارتنا. كانت سيارته سريعة جداً. لم يبدُ عليه أنه راغب في التسابق، وكنت واثقًا من أنه لم يكن لديه ما نتقاسمه معًا.

متجنبًا لما هو معتاد من تسليط الأضواء علينا، واستدعاء سيارات الدورية الأخرى، قام شرطي الدورية بإجبارنا على إيقاف سيارتنا بجانب الطريق، وخرج من سيارته، مغلقًا بابها بعنف شديد، حتى إننا شعرنا به ولا أدري ما إذا كان هذا الشرطي عملاقًا بحق، أو أنه بدا كذلك في هذه الليلة، لكنه بدا ضخمًا بالقدر الذي أشعرنا بأن بوادر العاصفة تتجمع أمامنا.

وبينما كان الشرطي يسير بخطى متثاقلة نحو سيارتنا شعر صديقي بالفزع، وبالتسلل والانسلال من النافذة الخلفية قام صديقي بإنزال رأسه أولاً إلى الرصيف، ثم راح يعدو. لقد كان الأمر سيئًا بالقدر الكافي لأننا انتهكنا منطقته، والآن وبما أن واحداً منا قد هرب، فلقد أصبح يشعر بإهانتنا له وتحدينا لسلطته أكثر من ذي قبل.

لذا قام الشرطي بجذب باب السائق بعنف، وأمسك بصديقي من ياقته، وسحبه إلى خارج السيارة، وأمرنا بفعل نفس الشيء ثم تحدث إلى صديقي وهو ممسك بياقته وقال له «سأسألك لمرة واحدة: من هذا الفتى الذي فر هارباً؟».

وبنبرة وقحة وساخرة تحدث صديقي «حسنًا إن اسمه هو... سام سوساج، فماذا في ذلك؟».

من خلال التأمل فيما مضى، كانت تلك هي اللحظة التي أدركت فيها قانون الحياة هذا، وربما قمت بصياغته، وذلك لأنني أتذكر أن تفكيري في تلك اللحظة كان «صديقي، إنك لا تدرك الوضع» فلقد قام هذا الشرطي بضربه بشدة، حتى إنني شعرت بأنفي وقد تكسر.

وحتى هذه اللحظة، كان كل ما يشغلني هو الحصول على بطاقة سفر أو سيارة محجوزة، ومع حدوث هذا التغيير أمكن اعتبار ذلك هبة من الله، لقد كانت مشكلة صديقي أنه لم يكن يعرف اسم الفتى، ولا أنا أيضاً، لذا، فلم يكن المتوقع لي جيداً أيضاً، فالشرطي اتبع نفس الأسلوب، وقام بجذب ياقة زميلي مرة أخرى «والذي كان يتمنى في هذه اللحظة أن يعود إلى بلدته»، ونظر إليه في عينيه وقال له مرة أخرى « سأسألك مرة أخرى: من هو الفتى الذي فر هارباً؟»

حسنًا من المحتمل أن صديقى لم يكن يعرف اسمه كما ذكرت، ولكنه كان يعرف ما هو من المحتمل ألا يكون الاجابة المناسبة، فبدون أي وقاحة أو أي سلوك معين، وبكل الإخلاص الذي في إمكان طفل مذعور قال صديقي للشرطي: «سيدي، أقسم لك بقبر أمي (ولقد كانت بالطبع على قيد الحياة وبحالة جيدة في بلدته) إنني لا أعرف ما هو اسمه، ولكن يمكنني أن أعدك بذلك: إنني متأكد تماماً أن اسمه ليس هو سام سوساج» .

وفي حالة الذعر التي كنت فيها، قلت لنفسي مباشرة «الآن قد أدرك الأمر لذا قد نجتاز هذا الموقف» لم أنبس ببنت شفه، فلقد

أدركت أن هذا الشرطي من الواجب تركه وشأنه؛ فقد علمني أبي أن هناك أوقاتًا في الحياة يحسن فيها التزام الصمت، ومن الواضح أن هذا الموقف كان من تلك الأوقات.

لم يعِ الفتى حقيقة الموقف، وبالتالي طرحه الشرطي أرضًا، وكان من الممكن أن تصبح عيناه نواتى لون أسود قاتم لعدة أسابيع قادمة، بينما أدرك الفتى الآخر حقيقة الموقف، فظل واقفًا على قدميه، شاخصًا لما حوله – تناقض شديد، وأؤكد لك أننا لم نقد أبداً سيارتنا بسرعة أكبر من خمسة وعشرين ميلاً في الساعة في منطقة هذا الشرطي، فالحياة تسير بشكل أفضل عندما تكون ممن يدركون الأمور.

في هذه المرحلة، يجب أن يكون سؤالك لنفسك هو «لا أريد أن أطرح أرضًا، إذًا ما هو الذي لا أدركه في الأمور المهمة في حياتي، والأكثر من ذلك، متى وكيف أدرك الأمر وأتبصره؟» من الواضح، أنه يجب عليك أن تكون راغبًا في تعلم بعض الأشياء التي لا تعرفها حتى يمكنك البدء في الاختبار والتقرير على نحو أفضل لتجنب «الطرح أرضًا» يجب أن تكون راغبًا في تعلم قوانين الحياة، والكيفية التي تسير بها الأمور حتى يمكنك تطبيق كل هذا في حياتك.

إن قوانين الحياة هذه التي لا يمكن إنكارها يمكن أن تجعل اتخاذ القرار بعيداً تماما عن التخمين، فهذا القانون الحالي، والقوانين التسعة الأخرى، ستوضح لك الكثير من الأحداث والنتائج في حياتك الماضية، التي بدت، وقتئذٍ، وكأنها عشوائية أو حظ عاثر.

تعلم هذا: إذا تعلمت قوانين الحياة العشرة المقدمة هنا، ستكون حتمًا واحدًا من هؤلاء الذين يدركون حقيقة الأمور، فلن تفشل مرة أخرى لمجرد أنك لا تعرف كيف تسير أمورك أو أمور العالم ، فهذه القوانين ستخبرك كيف تسير الأمور ولماذا.

الحافة

ونوع المعرفة التي أريد منك الحصول عليها هي التي تشكل الفرق بين الحياة بحق، ومجرد التواجد، فالتواجد غريزي، يتم لا إراديًا، فهو حفظ الذات كرد فعل، وهدفه الأول هو الانتقال من يوم لآخر. أما الحياة بحق فهي ممارسة مهارات متعلمة معينة، وسلوكيات، وقدرات اكتسبتها وصقلتها. إن الهدف الأساسي هنا هو الحصول على نوع من التجربة الفريدة التي تعود على المرء بالنفع، والمهارات التي تحتاجها لخلق هذا النوع من الحياة هي مهارات الفهم والتحكم في علاقات السبب والتأثير في الحياة، وبعبارة أخرى، هي استخدام معرفتك حتى تأخذ الأمور المجرى الذي تريده، وهذا يعني تعلم كيف ولماذا تؤدي ما تفعله، ولماذا لا تؤدي ما لا تفعله، وكيف ولماذا يؤدي الآخرون ما يفعلونه، ولماذا لا يؤدون ما لا يفعلونه، فهذه المعرفة يمكن أن تعطيك مزيَّة رائعة في غمار التنافس في الحياة.

وإذا أمعنت النظر في الأمر، أراهن أنه لا يوجد موقف واحد لم تكن فيه المعرفة التي تسمح لك بالتنبؤ بأفعالك وأفعال الآخرين والتحكم فيها شيئًا مفيدًا ومثمرًا. نحن نعيش في عالم اجتماعي،

فكل ما تفعله يتطلب في النهاية التفاعل مع الآخرين وسواء كنت تشترى رغيف العيش، أو كنت تعمل مع آخرين في وظيفتك، أو كنت تعيش في وحدة للعائلات، أو كنت تتعامل مع رفيقك في الغرفة، أو كنت تقود دفة حياتك في أي معترك ستضطر على أية حال للتعامل مع الآخرين.

والأمثلة متعددة حتى إنها لتبدو مبسطة، فإذا تقدمت لوظيفة تتطلب تشغيل الحاسب الآلى، وكنت على علم بكيفية تشغيل الحاسب الآلى، فبالطبع ستعطيك هذه المعرفة القدرة على تنفيذ العمل وكذلك فإن هذه المعرفة ضرورية جداً للحصول على هذه الوظيفة، ولكنها تمنحك هذه المزية إذا كان باستطاعتك إقناع من سيقابلك، وإذا وجدت نفسك في وسط الغابة، لكنك تعرف كيف يمكنك الخروج- فهذا حسن، وإذا وجدت أنك أنت وبعض الأشخاص الآخرين في وسط الغابة، وكنت أنت الشخص الوحيد الذي يعرف طريق الخروج، فإن هذا رائع حقًا، ومعرفتك هذه تضعك في موضع المتحكم المسؤول، فأنت الشخص الذي سيتبعه الآخرون، وأنت الوحيد الذي يتمتع بهذا الصفاء الذهني والثقة المصاحبين للاعتماد على الذات، ولم يتأت ذلك من جاذبيتك أو غناك أو قوة شخصيتك، ولكن من إدراكك للأمور ومعرفتك بها، فالمعرفة هي القوة.

فكر في الأشخاص الذين يديرون عالمك: الأشخاص الناجحين في العمل أو في السياسة أو في الرياضة أو في الحب أو في الحياة بشكل عام، وأنا على استعداد للمراهنة على أن أغلبهم يعرفون تمامًا كيف يدفعون الآخرين لأن يقوموا بما يريدون أو بما

يحتاجون منهم، فهم يعرفون أي الأزرار يجب الضغط عليها لحث الآخرين على السير في نفس اتجاههم وتبني أفكارهم وقيمهم واعتقاداتهم، وبإمكانهم أيضاً التنبؤ بما سيقوم الآخرون به وبما لن يقوموا به، ذلك لأن لديهم ملكة الفهم الواسع للعوامل التي تحدد السلوك الإنساني، فالقدرة على التنبؤ بسلوك الآخرين يمكن أن تكون بنفس قوة القدرة على التحكم فيه، وهذا ينطبق بشكل خاص على سعيك وراء تحفيز ذاتك والتحكم فيها.

فعلى سبيل المثال، إذا أدركت سبب انسحابك الدائم قبل أن تحقق ما تريد، وأدركت كيف يمكنك تغيير هذا النمط، فستختلف حياتك مباشرة والتطبيقات لا تنتهي، فإذا أدركت لماذا تقوم شريكة حياتك بما تقوم به، وعرفت كيف يمكنك حملها على التغيير، فإنك قد اتخذت خطوة مهمة نحو تحسين علاقتك الزوجية. ضع الميزات التي تقدمها لك هذه المعلومة في اعتبارك عند تربيتك لأولادك، والتنافس في العمل، أو بيع منتجاتك، أو اكتساب ثقة ومحبة من تحترمهم وتقدرهم، وهذه في حد ذاتها ميزة رائعة.

ولأنك تعرف كيف تلعب اللعبة وتعرف نقاط الضغط التي تفضي إلى نتائج فستحقق مستوى يوجب التفوق والتمكن من الفوز، فإذا كنت تعرف نتائج كل سلوك، فستتلاشى الأخطاء، وستكون أنت الفائز.

وأريد أن أؤكد على أن هذه المهارات والمعرفة مكتسبة، فبغضّ النظر عن مستوى ذكائك، لا يتوقع أحد أن تبدأ في التحدث بالروسية حتى يعلمك أحد كيفية الحديث بها، وبغض النظر عن

ذكائك إذا لم تتلق تدريبًا كافيًا، لا يمكننا وضعك في كابينة طائرة من طراز ٧٤٧، وتوقع قيامك بقيادة الطائرة وحدك، والمعضلة التي تدور حول النجاح في لعبة الحياة، هي أن لا أحد يعلمك القواعد بحق، ناهيك عن قواعد الدخول في اللعبة ذاتها.

وعندما أنظر إلى أنماط السلوك في الحياة الأمريكية اليوم، لا أسأل نفسي لماذا ينهار مجتمعنا، ولكن أقول لنفسي، «ولم لا؟» فمع افتقادنا للإعداد، لا يمكنني توقع أي نتيجة أخرى.

ليس لدينا معرفة كافية بماهية السلوك الإنساني لنحدد ما هي المشكلات بالضبط، وفكر في الأمر، لماذا تفشل العديد من الزيجات؟ ذلك لأنَّ أحداً لم يتعلم كيف يشارك في حياة الطرف الآخر، فنحن لم نتعلم كيف نختار شريك الحياة، ولماذا نختاره، إذ لا نعرف كيف نتحكم في مشاعرنا بمجرد ارتباطنا بشريك الحياة، ولا نعرف كيف نتوصل إلى حل للخلافات الزوجية. لم يساعد أحد الأشخاص المتزوجين على إدراك سبب شعورهم أو شعور أزواجهم أو زوجاتهم بالطريقة التي يشعرون بها، وتصرفهم بالطريقة التي يتصرفون بها، لم يعلمنا أحد الأساسيات والقواعد، لماذا يوجد احتمال كبير لأن تكون بديناً، إذا كنت أمريكيًا؟ ذلك لأنه لم يعلمك أحد كيف تتحكم في دوافعك. لم يعلمك أحد كيف تبرمج ذاتك لأن تحيا حياة صحيَّة. لماذا يلجأ أطفالنا للمخدرات في سن صغيرة؟ ذلك لأننا لم يعلمنا أحد كيف نرعى أولادنا بطريقة تجنبهم الاحتياج إلى تناول المخدرات ليشعروا بالحالة التي تستهويهم.

وبما أننا لم نحصل على التدريب الكافي من المجتمع، فإننا نعتمد على نماذج الأدوار المختلفة في حياتنا. ولكن أليس الواقع أن معظمنا تربى على أيدي آباء عاشوا في عهد لم يكترث كثيراً، أو على الإطلاق بالطبيعة الانسانية؟ فمن من الأجيال السابقة كان يوضع في كابينة الطائرة على بداية الممر ويتوقع منه قيادة الطائرة، سواء كان مستعداً أم لا، فإذا لم يُدرب آباؤنا ليكونوا آباء وأمهات وزوجات مثاليين، فأيُّ نوع من النماذج يمكن أن يكونوه؟ وأنا أطلب منك– إذا كنت محظوظاً بوجود نماذج إيجابية في حياتك أن تشكر أنت وهم الله ثم الحظ أو حتى المحاولة والخطأ، أنهم أدركوا حقائق الأمور بشكل صحيح، ولكننى أراهن أن التدريب والإعداد لم يكن لهما أي شأن بذلك، وبعبارة أبسط، يعنى هذا أنك قد لا تفتقر إلى المعلومات المهمة فقط ، ولكن المعلومات التي لديك قد تكون خطأً أيضاً، وفي بعض الأحيان، قد يكون أصعب جزء في تعلم شيء جديد هو التخلي عن الأسلوب القديم المتبع.

المهمة رقم ٣ *: تبنّ الاتجاه الهادف إلى التشكيك في وتحدي كل شيء في حياتك يمكنك تعريفه كأمر تقبلته على أساس إيمان أعمى أو اتُّبع نتيجة للتقاليد أو التاريخ، وضع قائمة لكل هذه الأشياء التي ينطبق عليها هذا التعريف، وفكر في الأنماط والأشكال التي في حياتك الشخصية والمهنية والعائلية والاجتماعية. أعتقد أنك ستكون مندهشاً من كم الأنماط التي تنطوي عليها حياتك والتي تقوم فيها بأداء الأشياء بطريقة معينة لمجرد أن شخصاً آخر لم يكن يعرف عن هذا الأمر أكثر منك قام بهذه الأشياء بتلك الطريقة، وبالطبع*

ستجد أشياء معينة ستصمد أمام التحدي، وبالتالي يجب احتضانها والاستمرار فيها، وستجد أيضا أشياء لن تصمد أمام هذا التحدى، وبالتالي يجب تعديلها أو التخلي عنها.

من الواضح، أن كل ما يمكنك القيام به هو ما تعرف كيف تقوم به، وغرضي هنا هو أن أنبهك إلى أن هناك الكثير من الأشياء والتي يجب معرفتها، وأن ما تعرفه قد يكون خطأ، وقوانين الحياة التسعة القادمة سوف تمدك بمعرفة يُعتمد عليها، قد لا تجدها في الكتب المدرسية، لكنها تعكس كيف يسير العالم بكل صدق ودقة. لقد قالت مايا أنجلو بكل بلاغة ذات مرة «إنك تقوم بما تعرف كيفية القيام به، وعندما تكون معرفتك أفضل، يكون أداؤك أفضل» ولقد حان الوقت لتكون معرفتك أفضل.

من الواضح أنْ ليس كل فرد في هذا العالم يعد مضللاً، لكن يجب أن تكون حريصًا وحسن التمييز، بشأن من أين وممَّن ستقبل المعرفة، فهناك حمقى يملكون أشكالاً مختلفة من الأوهام، ليس لديهم الإدراك الكافي الذي يمنعهم من الوقوف في المطر، وهناك أشخاص حكماء أصحاب بصيرة لم يحصلوا على مستوى رفيع من التعليم. ستجد أيضًا قليلاً من الناس ذوي حكمة ومستوى رفيع من التعليم، واختيار معلمين حصفاء، يُعتمد عليهم أمر يرجع إليك، لكن هذا لايعني أنه يمكنك إبدال عقلهم بعقلك، ولكنه يعني إمكانية قيامك بالإضافة لمعرفتك الشخصية.

إذا كنت قد عملت من قبل في أي نشاط مؤسسي فستعرف ما الذي أتحدث عنه بالضبط، فالبعض يستمد سلطته من اللافتات

اللامعة التي على الأبواب، وهناك من يستمد نفوذه وقوة تأثيره ببساطة من معرفته للقواعد.

ومهمتك بالطبع، هي أن تجد مصادر المعلومات والتأثير الذين لا تنبع مصداقيتهم من اللافتة التي على الباب، ولكنها دليل على أنهم يعرفون القواعد حق المعرفة، ولحسن الحظ توجد هذه النوعية من الناس حولك، وأنا واثق من أنك قد قابلتهم في حياتك، وربما كانوا ممن يعرفون القواعد، في مواقف وظروف مختلفة.

تذكر في الماضي عندما التحقت بوظيفة جديدة وكنت ممن يقال عليهم «الموظف الصغير الجديد» عندئذ من المحتمل أن شخصاً ما قد قال لك «التزم بمصاحبة هذا الرجل الأشيب هناك– فهو يعرف كل القواعد هنا» إن الذي احترمه الناس في الرجل الأشيب الكبير هو أنه فهم هذا النظام الخاص، وأدرك كيف يجعل النظام يعمل لصالح ذويه، وليس ضدهم: فهذا الرجل يعرف القواعد والاعتقادات والنزاعات والخطوط العريضة التي تُسير هذا النظام الخاص، أفضل من أي شخص آخر. قد يكون حائط مكتبك زاخراً بالدبلومات والشهادات، وقد تكون تكلفة ملابسك في الأسبوع الأول أكبر ممَّا اكتسبه الرجل الأشيب في شهر، لكن بغض النظر عن مدى اتساع الخلفية التي لديك، وعن مدى الخبرة التي اعتقدت أنك ستكتسبها في موقعك الجديد، فقد أدركت سريعاً أن الرجل الأشيب لديه الحكمة.

وعندما يحدث انقطاع للكهرباء أو انهيار لشبكة الاتصالات، لا تنزعج بشأن استدعاء المتخصصين، ولكن استدعِ الرجل الأشيب

الكبير، فهو سيعرف من الذين يلزم الاتصال بهم، وما الذي سيقوله، وعندما يقول القائمون على النسخ أنه لن يمكنهم إصلاح الآلة حتى الأسبوع التالي على الأقل، اجعل الرجل الأشيب الكبير يتصل بهم، وستكون هناك نتيجة (أو قد يعرف أين يمكنه إصلاحها بنفسه) وعندما يصبح التسريح المؤقت للعاملين وشيك الحدوث، فإن الرجل الكبير سيكون أول من يعرف التفاصيل.

وبينما يعرف الآخرون في العمل مجرد أشياء، تكمن خبرة الرجل الأشيب الكبير الخاصة في السلوكيات الإنسانية التي تحكم مكان العمل، وفي بدايات هذا العمل الجديد، تعلمت أنه إذا كان بإمكانك تعلم ما يعرفه، فإنك قد تتجنب كسر القواعد (سواء كانت مكتوبة، أو غير ذلك)، وإحراج نفسك وتنفير رئيس العمل، فهذا الشخص يمكنه إخبارك بما ينتظره الرؤساء من الموظف، ويمكنه إخبارك بما يحتاجون إلى رؤيته وسماعه منك لتقرير ما إذا كنت صالحًا ويمكنه أيضًا إخبارك «بقواعد اللعبة» وبعضها سيكون مكتوبًا، وبعضها غير مكتوب– وهي القواعد المهمة، وقد يُشارك في معرفة الوصفة السريعة لتحقيق التقدم.

لقد منحته تجربة الرجل الأشيب الكبير المعرفة، وهذه المعرفة أعطته القوة، لقد تعلم كيف يُسير النظام– وهذا ما جعله أشيب إلى هذا الحد. لقد تعلم ما الذي يمكن أن يفلت منه، وما الذي لا يمكن؛ لأنه درس كتيب السياسة، والأهم من ذلك، لقد لاحظ كيف يسير العالم في الواقع؛ لذا فإنه قد فك الشفرة.

والآن، قد تكون أنت هذا الشخص في وظيفتك، أو قد تعرف شخصًا ما بهذه الصفات، دائمًا ما يوجد رجل كبير أشيب في كل مكان، وأنت تراه بالفعل في أفلام السجون، فهو الرجل الكبير، ذو العيون اليقظة المراقبة، والذي يسير مترهلاً، قائلاً القليل، وهو أيضًا في الأفلام التي تدور حول قوات البوليس، أو المافيا أو المعارك، فهو يعرف السياسة، ويعرف متى يشد، ومتى يعطي، لأنه يعرف كيف يظل على قيد الحياة، ويمكنك أن تجده في الكافيتريا المشتركة، ويمكنك أن تجده يعيش تحت الجسر بين المشردين. وأيًا كان الأمر، فهناك دائما الشخص الذي يمكنه إخبارك بـ «لا أهتم بما يقولونه، أو بما تعتقد، أو بما تعلمت في المدرسة ،أو بما تعتقد أنه واجب، لكني أخبرك بالوضع الفعلي للأمور»

عندما أتخيل هذا الرجل الأشيب، فإنني أتصوره وهو يخبرني بحال الأمور، ويشركني في هذا النوع من الحكمة البديهية التي لا تحصل عليها من الكتب ، فليس هناك مجال للخيال أو الوهم، لكن المجال هنا لأهم التفاصيل والمظاهر التي تتوفر معرفتها من التجربة والانتباه. قد لايكون حديثه بلاغيًا، ولكنك ستعرف أنه قد أدرك حقائق الأمور، ومن المتوقع أن تسمع منه مايلي:

حكمة الرجل الأشيب

الحكمة : «ليس هناك ما يسمى بابا نويل - وليس هنا أي فرس، وألفيس قد توفى منذ فترة طويلة. إذا كانت حياتك ستكون أفضل هنا، فإنها كذلك تكون لأنك ستجعلها أفضل، ادع الله، لكن حاول الوصول إلى شاطئ السلامة بكل عزم».

الحكمة : «قبل أن يمكن لحياتك أن تسير في الاتجاه الصحيح، ينبغي أن تتراجع وتتوقف عن المضي في الاتجاه الخطئ».

الحكمة : «لست مضطراً لأن تضع يديك في الخلاط، لتعرف أنها ليست فكرة طيبة، أن تضع يديك في الخلاط».

الحكمة : «ضع خطة وحاول تنفيذها، فالحياة ليست تجربة».

الحكمة : إنهم سيستغلونك إذا سمحت لهم بذلك، فعندما يأتون لأخذ نقود العشاء، فانظر إليهم بنظرة صارمة، وابدأ في تناول الطعام».

الحكمة : «الحياة منافسة. فهم يحتفظون بسجل نقاط التسجيل، *وهناك* ساعة للوقت».

أنا وأنت

إن النظام الذي نخاطبه في هذا الكتاب هو حياتك وعلاقتك، ومستقبلك المهني، وحياتك العائلية، وحياتك الروحية، ومشاركتك في المجتمع، والأهم من ذلك، علاقتك مع ذاتك، لذا ما لم تكن قد فزت بمسابقة الحياة وأتيت إلى العالم كطفل وهبت له الودائع والائتمانات، ستحتاج لتعلم النظام، وإلا اعتد على كونك ممن لا يملكون شيئًا.

إن الحياة رحلة، وكما هي الحال في أي رحلة، مالم تكن لديك خريطة وخطة وجدول، فستضل الطريق. من ناحية أخرى، مع وجود خطة مدروسة وواقعية، وجادة، ستندهش مما يمكن أن يحدث، وإذا لم يكن لديك أي دليل يرشدك لعمل استراتيجية للحياة، فإنك لست غبيًا، فهناك علم خاص بهذه الأمور، ويمكنك تعلم هذه التقنية، ولكنك

تحتاج إلى مرشد يعرف نظام الحياة وذلك العلم، ويخبرك بالأمر كما هو، حتى إذا كان من الصعب سماعه.

وأنا رجل أصلع أكثر منيّ رجلاً أشيب، ولكنك إذا كنت راغبًا فى التعلم، فأنا على استعداد لأن أخبرك بكيف يكون هذا الأمر، فأنا على علم بالخلاصة، ولقد عملت طويلاً وبكل جد في سبيل الحصول على هذه المعرفة، وأنا شخصيًا أريد أن أوفر عليك تجربة المحاولة والخطأ التى كان لزامًا على الخوض فيها، لأحصل على هذه المعرفة، وإذا قلنا إن للحياة «كُتيبًا لسياستها»، فإنني قد قرأته من بدايته لنهايته، لقد جعلت عملى الأساسي هو فهم قوى الدفع والجذب في السلوك الإنسانى وأوليت اهتمامًا خاصًا للمؤثرات الاجتماعية التي تؤثر على حياتك في الحال.

على سبيل المثال، بعد أن ساعدت على بناء استراتيجية خاصة في مئات من القضايا، وفي حياة الآلاف من الأشخاص، تعلمت أنه من الممكن أن تقلب المواقف رأسًا على عقب، فالنصر يمكن اقتناصه من الكارثة، فلقد تعلمت أن أي شخص يمكنه التعامل مع المياه الهادئة، لكن الأشخاص الناجحين يقومون بهذا باستمرار ويعرفون كيف يظلون على سطح المياه عندما تحتدم العواصف، وأنا أرغب في أن أخبرك بكل ما يعرفونه. وأريدك أن تكون من بين القلائل الذين يدركون حقائق الأمور، وكما يبسط الساحر أوراق اللعب، ويريك كيف يقوم بالخدعة، قد تندهش من مدى درامية التغير الذي سيحدث للنتائج عندما تتعلم قوانين الحياة العشرة وتتبعها.

والتحدي الخاص بخلق استراتيجية لمحاكمة أوبرا هو مثال حديث لكيف يمكن استخدام ميزة المعرفة هذه لجلب النتيجة المرغوب فيها. فلقد احتاجت لتطوير استراتيجية تجعل الآخرين يتبنون وجهة نظرها في الأحداث، وللقيام بهذا كنت مضطراً لأن أعرف ما هو المهم لهؤلاء المحلفين، وما الذي يجب التأكيد عليه حتى تكون النتيجة التى سيتوصلون إليها هي النتيجة المرغوب فيها، وكما رأيت بالفعل كان التل اللازم تسلقه شديد الانحدار إلا أنه كان تحدياً أقبلت عليه بكل إصرار وحماس، ولم يكن للاستراتيجية أي علاقة بخداع أحد المحلفين، أو خلق نوع من الدفاع المضلل، فالاستراتيجية كانت هي حمل اثنى عشر شخصاً من ذوى الأخلاق والذكاء، على التغلب على أي شعور مضلل بالإخلاص قد يشعرون به تجاه مربيِّ الماشية المليونيرات، وأن يتعاملوا مع الحقيقة كما هي بالفعل.

وتخطيط هذه الاستراتيجية يتطلب نفس نوعية الأشياء التي تحتاج إلى معرفتها لتخطيط استراتيجيات حياتك، لإقناع الناس بعالمك لدعم أهدافك وفي كل استراتيجية تدور حول الآخرين، هناك دائمًا أمران اثنان على الأقل يجب القيام بهما: أولاً يجب أن تتغلب على مقاومتهم لك وأعذارهم، ثانياً أن تدفعهم لقبول وجهة نظرك في العالم، وفي أماريللو، كان ينبغى تصور كيف يمكن التغلب على النزعة الإنسانية القوية القائلة «اعتن بنفسك». أوبرا كانت دخيلةً على مواطني المنطقة، لقد كنت مقتنعًا بأن المحلفين لن يكونوا متحيزين بدافع شعورى، ولكن التحيز الذي لا يكون الشخص مدركًا له، يمكن أن يكون أكثر خطورة مما إذا كان الشخص متحيزًا ومدركًا لذلك.

أنا شخصيًا أعيش في تكساس، وأعرف أناسًا ينزعون إلى الشك في كل من لا يعملون ولا يعيشون، ولا يصلون، ولا ينشأون معهم، لذا فقد احتجنا إلى أن نلتقي مع المحلفين على الأرض التي يقفون عليها، بمعنى أننا أردنا ملاقاتهم في إطار ما يعتقدونه وإقناعهم، مع ذلك، بتبني وجهة نظرنا، ويجب عليك أن تفهم الشخص وتعرف ما الذي يصبغه بهذه الصبغة الخاصة، قبل أن يكون بإمكانك الاتصال به، فالأشخاص هناك يحتاجون لرؤية نقاط التشابه بينك أنت وقيمك، وبينهم، وهذا سيكون أساس الاتصال وكنتيجة لذلك كان يجب عليك تصور نفس الأشياء التي يتحتم عليك معرفتها للتعامل مع الأشخاص الذين تأمل في التأثير عليهم في حياتك سواء كانوا أطفالك، أو زوجتك، أو رئيسك، أو الآخرين، ويجب عليك معرفتهم لتدفعهم لما تريد. يجب أن تقنعهم بأنك لست مجرد رجل أحمق ذي أفكار غريبة.

ولكي تفهم الناس بحق فعليك أن تسأل نفسك، ما الذي تحتاج إلى معرفته؟ ما هي المعلومات التي ستدلك على شخصياتهم فإذا كنت أرغب في معرفة شخص ما، أو مجموعة ما ومعرفة كل ما يخصهم، ولكي يمكنني معرفة ما الذي يلزم تقديمه ليكون مثار اهتمامهم، فإنني أريد معرفة:

١ – ما هي أكبر قيمة في حياتهم؟ هل تشكل الأخلاق مسألة مهمة بالنسبة لهم؟ هل المال والنجاح يحدد نوعية شخصياتهم؟ هل يقدرون القوة أو التعاطف؟ ما هو المهم والضروري في نظرتهم للحياة.

٢ - ماهي آمالهم واعتقاداتهم بشأن الكيفية التي تسير بها أمور الحياة، والكيفية التي يجب أن تسير بها؟

٣ - ما هي ميولهم ومخاوفهم، ونزعاتهم وتحيزاتهم؟

٤ - ما هي الأساليب والفلسفات التي هناك احتمال كبير لأن يقبلوها أو يرفضوها؟

٥ - ما هو الذي يحتاجون لسماعه من شخص حتى ينتهوا إلى أن هذا الشخص يمكن الوثوق به؟

٦ - ما هي أنواع الأشياء التي يعتبرونها أشياء مهمة، لها اعتبارها؟

٧ - كيف يكون شعورهم بشأن أنفسهم؟

٨ - ما أكثر الأشياء التي يريدونها في حياتهم؟

بينما تلتزم التزامًا واعيًا بتعلم كيف ولماذا تقوم أنت والآخرون بما تقومون به، ستجد أن هناك أشياء مختلفة، تدفع سلوكيات الأشخاص المختلفين.

قانون الحياة رقم ٣ ، الناس يقومون بعمل ما يؤتى ثماره، يصف الفئات المختلفة للعوامل التي تتحكم في السلوك، ولذلك سأؤجل المناقشة المستفيضة لهذا القانون حتى وقت لاحق. ومع ذلك، هناك بعض الحقائق المهمة العامة التي تشكل أساسًا جوهريًا للسلوك الإنساني.

وهذه العموميات تنطبق على أغلب الحالات، لذا يجب أن تكون

هي أساس معرفتك بالآخرين وبالطبع، إذا عرفت هذه الخصائص العامة للسلوك الإنساني، يمكنك استخدامها في تخطيطك الاستراتيجي لذاتك وللآخرين، ودائمًا ما أستخدم هذه الخصائص العامة في تشكيل الاستراتيجيات، التي لا تقتصر على المحلفين فقط، ولكن على جميع الأشخاص في جميع المجالات. واكتب هذه الأشياء على ظهر يديك إذا أردت، ذلك لأن تضمينها جميع تعاملاتك الاجتماعية سيغير من حياتك في الحال. إن الخصائص العشر العامة الأكثر أهمية هي:

١ - إن أول ما يثير الخوف لدى جميع الأشخاص هو الرفض.

٢ - إن الاحتياج رقم واحد لدي جميع الأشخاص هو القبول.

٣ - لإدارة الآخرين بشكل فعال، يجب أن تقوم بهذا بشكل يحمى ويعزز احترامهم وتقديرهم لذواتهم.

٤ - كل شخص - وأنا أعني كل شخص - ينظر إلى كل موقف، وفي ذهنه بعض الاهتمام بشأن «ما له في هذا الموقف؟».

٥ - كل فرد يفضل أن يتحدث عن الأشياء المهمة بالنسبة له شخصيًا.

٦ - يستمع الأشخاص لمايفهمونه فقط وينسجمون معه.

٧ - البشر يحبون ويصدقون ويثقون في من يحبهم.

٨ - عادة يكون لأشخاص دوافع باطنية تختلف عن الدوافع الظاهرية.

٩ - حتى الأشخاص الذين هم على درجة عالية من الرقي يمكن أن يكونوا عادة على قدر من التفاهة والضآلة.

١٠- إن كل شخص - وأكرر كل شخص - يرتدي قناعًا اجتماعيًا ينبغي عليك النظر خلفه حتى ترى الشخص على طبيعته.

بعد قراءة تلك القائمة فقد تحدث نفسك قائلا: «هذا رجل ذو رؤية متشائمة للبشر»، إلا أن هذا ليس صحيحًا فأنا لست متشائمًا ولكني واقعي، إني أحاول فقط أن أضع الحقيقة نصب عينيك، فإذا قيمت تجاربك بأمانة ستجد أنك مثلي، مثال حي على صحة تلك الملاحظات العشر.

إن هاتين القائمتين - المعلومات الشخصية الواجب الإحاطة بها لكي تفهم الآخر فهمًا سليمًا وأكثر عشر خصال شائعة بين البشر - هي المعلومات النموذجية التي تحتاج إلى معرفتها إذا كنت في طريقك إلى تصميم استراتيجية حياة ناجحة تتطلب أن تقنع شخصًا ما برؤية الأشياء من وجهة نظرك أنت. إذا كان هذا الشخص زوجك، طفلك، عميلاً لك، شخصًا ذا سلطة، موظفًا، زميلك في العمل، أو نفسك بغض النظر عن اختلاف الأشخاص، تستطيع إذا اتخذت هاتين القائمتين كمرشد لك في التفكير والسلوك أن تتبع خطة منهجية في أفعالك، تحقق من خلالها التفوق.

في واقع الأمر، إن تجاهل تلك «المعطيات» الخاصة بالسلوك البشري هو تفكير خاطئ والتفكير الخاطئ قد يدمر مستقبلك منذ

بداية. إن الفشل لا يحدث على وجه المصادفة، فأنت الذي تعد نفسك للفشل أو للنجاح، وبإمكانك أن تتجنب الفشل بصورة حتمية إذا استفدت من تلك المعلومات في مساعيك لتملك زمام نفسك والآخرين. إن الاستفادة بهاتين القائمتين في حد ذاته يعنى أن لك استراتيجية تتبعها في الحياة، وأنك لا تدفع بنفسك فجأة إلى مفترق الطرق، كما أن النقاط المهمة في هاتين القائمتين تشكل بداية الاستيعاب لأساليب البشر في الحياة وكيفية سير العالم.

هذا يعنى أنه ينبغى عليك الالتزام بأن تكون تلميذاً للطبيعة البشرية، فنحن نحيا في عالم اجتماعى، أنت تشكل فيه عضواً اجتماعياً. لقد تذكرت الآن أنى أكرر ذلك للمرة الثالثة تقريباً منذ بداية الكتاب، وذلك لأنى أرغب في غرس تلك الحقيقة في عقلك. إذا أدركت الدافع وراء فعل الآخرين لأشياء وتركهم أخرى فلن تكون غافلاً عن نفسك أو عن الآخرين.

كما أخبرتك من قبل، تختص القوانين التسعة التالية بعرض كيفية سير أمور العالم عرضًا تفصيليًا والمطلوب منك هو أن يكون لديك الاستعداد لتعلم تلك القوانين وألا تقتصر على هذا الكتاب كمصدر وحيد للعلم، وأن تكون تلميذاً منتبهًا يحصل على معلومات جديدة في كل يوم من أيام رحلة الحياة. إن الأمر كله يتعلق بالموقف الشخصى، فلتفتح نافذتك في الغد وأنت تنوى الانتباه إلى سلوك الآخرين ودوافعهم إلى ذلك. اجعل القائمتين السابقتين نقطة انطلاقك إلى اكتشاف نفسك واكتشاف من تتعامل معهم.

قم بإجراء تجربة بسيطة في الغد تتمثل في اختبار قليل من الخصائص المشتركة في القائمة السابقة. يمكن اختبار خاصية رقم ٢ بسهولة وتلك تنص على أن «الاحتياج الأول لجميع البشر هو القبول » إذا ذهبت على سبيل المثال إلى مطعم أو متجر أو تعاملت مع شخص ما في العمل فاستغرق وقتًا كافيًا لفهم موقف الطرف الآخر بشكل صحيح قبل أن تدير شئونك معه. جرب أن تثني على اجتهاده في العمل أو أن تعلق على صعوبة المهمة التي يقوم بها، فهذا بمثابة رسالة تؤكد تقبلك للشخص الآخر، ستجد على إثرها تحولاً في موقفه تجاهك ومستوى الخدمة التي يقدمها لك.

فعلى سبيل المثال، إذا كنت في مطعم لا يقدم خدمة جيدة، فحاول أن تخبر النادل الذي تأخر عليك بقول كالتالي : «لا أصدق يا رجل أنهم يكلفونك هذا العمل الشاق في ذلك الوقت القصير، فأنت بحاجة إلى ارتداء حذاء للتزحلق لكي تنجز عملك في الوقت المحدد. نحن نقدر لك اهتمامك بطلباتنا » رغم طابع التصنع التي تتصف به تلك الكلمات، إلا أن الأمر يستحق منك تجربتها. أعتقد أنه سينتج عن ذلك اقتناعك بأن النقاط العشر في القائمة المشتركة لم توضع بشكل عشوائي.

أنت تعلم أن بعض الأشخاص ناجحون وأن بعضهم ليسوا كذلك. قم بعمل دراسة لطرق اختلافهم وابحث عن تفسيرات لأسباب اختلافهم.

فعندما كنت طفلا كنت دائما أحلم بأن أكون سوبرمان وخاصة قدرته على الرؤية باستخدام أشعة × وكطفل يتمتع بنمو

صحي باستطاعتك تخمين الطريقة التي استخدمت بها هذه المنحة (ملحوظة : لا يتحتم عليك معرفة من الذي كان يحبس في القبو، وعلى كل حال أليس ما نتحدث عنه هنا هو: القدرة على رؤية ما لا يراه الآخرون؟). فربما لا يكون في مثل طرافة الرؤية بأشعة × ولكنه مفيد في مجمله، فهناك مستوى كامل من الأداء المستمر، فأوله انتباهك وسوف يعود عليك بربح وافر.

ومن المحتمل أن تعتقد أنني أتلاعب بك، نعم، أنت على صواب إنني أحاول الآن التلاعب بك، إنني أقول هذا بصراحة، ولن أقدم أي اعتذار عن هذا، فالتلاعب يعتبر أمرًا سيئًا إذا كان ماكرًا وأنانيًا ويعمل للوصول إلى هدفك، ولكن إذا تمكنت من التلاعب بك لدفعك لتتعلم كيف تصبح، ثم بعد ذلك تكون شخصًا أو أبًا أو أمًا أو زوجة أو زوجًا أكثر فعالية، فما الذي يشتكى منه؟ فهذا النوع من التلاعب يعتبر جيدًا وخاصة أنني أخبرك مسبقًا أنني أفعل هذا.

ودعنا لا ننسَ أن نوعًا واحدًا من التلاعب هو السائد، ويعتبر امتلاك المعرفة للتنبؤ والتحكم في ذاتك أكثر أهمية من امتلاك المعرفة للتنبؤ بالسلوك البشرى والتحكم في الآخرين، وربما يساعدك على أن تعرف كيف تكون مديرًا مؤثرًا في الآخرين، ولكن الأكثر أهمية هنا هو أن تكون مديرًا مؤثرًا بالنسبة لذاتك، فلا يهم أين، أو في أية ظروف تقابل الناس سواءً في منزلك أو عملك أو في الملعب، فالقاسم المشترك في كل هذه المواقف هو أنت.

إن الشخص الذي تمضي معه أطول وقت هو أنت، والشخص الذي تحتاج إلى أكبر قوى للتأثير عليه والتحكم فيه هو أنت،

والشخص الذي تحتاج معه إلى أقصى قوة لتقليل أو التخلص من الصفات والسلوكيات السلبية أو إلى قوة أكبر لزيادة الصفات والسلوكيات المتميزة هو أنت، وسواءً كانت هذه الصفة هي الاكتئاب وعدم الأمان أوالغضب أو اللامبالاة أو الوحدة أو أي عدد من الصفات المحتملة، فإنك الشخص الوحيد الذي ينبغي عليه أن يقللها أو يتخلص منها. إن هذا يتطلب معرفة ويستلزم الأمر معرفة كيف قمت بتطوير هذه الصفات السلبية، ولماذا تواظب عليها والأكثر أهمية كيف تستبدل بها صفات بناءة أكثر إيجابية.

كم عدد المرات التي نظرت فيها إلى الآخرين وفكرت «أتمنى أن أكون بهذه السعادة» «أتمنى أن يكون لدي ثقة بالنفس» «أتمنى أن يجتمع شملي مثل هؤلاء؟» فإذا كنت صادقًا، فإنني على ثقة من أنك تقولها لنفسك كثيرًا. حسنًا ليس كل يوم جيدًا، وليس من الصحي أن ترى في الآخرين الصفات والمميزات التي ترغب في أن تكون فيك، ولكن القضية العليا هي أنه ينبغي عليك أن تفهم كيف تعمل من الداخل إلى الخارج مما يجعلك تشعر بما نشعر به.

ولكي تستطيع تقدير أهمية أن تكون ضمن هؤلاء الذين يحصلون على مايريدون، فإنه يجب عليك أن تفكر في الحالة البديلة التي تعيشها الآن، وعلى الرغم من أن بديل المعرفة هو الجهل أو افتقار المعرفة، إلا أن البديل الأكثر خطورة هو وجود اعتقاد خاطئ أو معلومات مضللة.

وعادة مانجد أن إدراك هذا أكثر سهولة في الآخرين منه في أنفسنا، كم عدد المرات التي واجهت فيها رجلاً لا يعرف أي شيء عما يعتبره الناس ذا قيمة ولاتوجد لديه أية حساسية تجاه تأثيره على الآخرين؟ سوف يسبب له هذا الغباء، إحراجًا شديدًا بسبب سلوكه العدواني وتعليقاته، ولأنه غير مدرك لغمزات العيون والنكات التي تطلق عليه، فالناس يرسمون هذه الابتسامة على وجوههم، بينما هم يتغامزون على الشخص غريب الأطوار الذي يعتقد خطأ أنه قد أثر في الجميع (قد تذكر ابن العم ايدي في سلسلة أفلام الإجازة).

والآن قارن هذا الأبله بشخص قام بعمل دراسة للطبيعة البشرية، فهو، أو هي يوحي للآخرين بمهارة وفعالية بأنواع استجابات تمهد الطريق للنجاح الشخصي، ويسعى الناس إلى هذا الشخص لأنهم يعرفون أنهم سوف يعاملون بطريقة جيدة وفي المقابل يتركهم هذا الشخص، مما يمنحهم شعوراً جيداً عندما يتعاملون مع الآخرين، والحكمة من هذه القصة أنه بينما تهتم بطريقة سير العالم، يجب أن تولى أهتماماً خاصاً لكيفية تفاعله معك.

لا يمكن أن نترك مناقشة عن قوة المعرفة دون أن نذكر ابن العم الأول الأبله، «أعرف كل شيء» وتعتبر معرفة كل شيء شرحًا مفيداً لمانعنى بافتقار روح العزيمة، ولا يعتبر هذا أمراً لا يطاق، مملاً ومضجراً بالنسبة للآخرين فقط، ولكنهم يعانون أيضاً من العجز الذاتي، ولا يعد هؤلاء الأشخاص المزعجون الذين لا يمكن تحملهم مضجرين وسبباً في إيذاء الآخرين فقط، ولكنهم يعانون أيضًا من عجزهم الذاتي، إذا كانوا بالفعل يعرفون كل شيء.

فلماذا يكونون مستعدين متحمسين لأي فرصة للحصول على معلومات جديدة، إن لديهم بالفعل جميع المعلومات، لذا لا يوجد أي سبب للبحث عن مزيد. أي مجهود يبذل لحثهم على التفكير في شيء جديد، يذهب هباءً ويتسبب في انغلاقهم على أنفسهم مثل السلحفاة التي تنسحب إلى داخل صدفتها، وهم يصدون تماماً أي فرصة لتعلم المعلومات التي قد تتعارض مع اعتقاداتهم المتمسكين بها بشدة، والمبنية على أساس ضعيف ويتحجرون على هذه الحالة، ملتصقين بشدة بالتفكير الخاطئ، ومفتخرين به، وهذا العجز يمهد الطريق بدوره للتحيز والتعصب الأعمى، وكل أشكال ذوي العقول المنغلقة، والسلوك التقديري، وبمجرد التقاطهم للمعلومات الخاطئة عن مجموعة أو جنس ما من البشر، فإنهم يعتزون بهذه المعرفة الخاطئة أو يتعاملون معها على أنها كتاب مقدس، وشعارهم هو «لست دائماً على صواب، ولكني لا أرتاب أبداً»، وهذه الخاصية خاصية إنسانية شائعة، فلقد أدت إلى الحروب وكل أنواع المعاناة الإنسانية، لقرون طويلة.

وبعبارة أخرى، لا تفترض أن المناقشة الحالية والقوانين الآتية تنطبق على كل شخص، عداك أنت.

إما أن تدرك حقائق الأمور وإما لا، ومن أسوأ الطرق التي تؤدي بك إلى عدم إدراك الأمور، هي أن تعتقد أنك تدركها حين لا تدركها. تبنَّ التوجيهات الموضعة في هذا القسم، وتعلم القوانين التسعة الآتية، وستصبح عضواً في نادي «من يدركون الأمور». ودعنا نأمل أنك قد قلت إجابة «سام سوساج» في إجاباتك عن أسئلة الحياة.

وبهذا، فكما أن المعرفة هي القوة، فإن الافتقار إلى المعرفة أو الاعتماد على المعلومات الخاطئة سيؤدي إلى تعجيزك وتضليلك وإيذائك، لذا قرر أن تجمع جميع أنواع المعرفة الخاصة بكيف ولماذا تقوم أنت، ومن تقابلهم في حياتك، بما تقومون به، ولا أتصور أن هناك بداية أفضل لتنفيذ هذه الخطة غير تعلم التسعة قوانين الآتية. اجعلها الأساس الوطيد للمعرفة التي ستحصل عليها.

الفصـــل الثـالث

إنك تشكل بنفسك تجربتك الذاتية

قد يخطئ الزارع وينثر البازلاء بيدين متمايلتين غير أن الحبوب لا تخطئ مسارها فهي تنمو مستقيمة

– رالف والدو إيميرسون

قانون الحياة رقم ٢ : إنك تشكل بنفسك تجربتك الذاتية

استراتيجيتك: ينبغي أن تعترف أنك مسؤول عن حياتك، وينبغي أيضًا أن تعرف تمامًا أنك المسؤول عما تحققه من نتائج تؤثر تأثيرًا كبيرًا على حياتك، تعلَّم أن تكون حسن الاختيار، لكي تجني أفضل الثمار.

فقانون الحياة بسيط للغاية مفاده: فإنك المسؤول عما إذا كنت تحيا حياة سعيدة أم تعيسة، ومسؤول عن نجاحك أو فشلك وشعورك بالسعادة أو الحزن وإحساسك بأنك عادل أو ظالم، فإنك تشكِّل بنفسك حياتك الشخصية.

فإن كنت مسؤولاً عن تصرفاتك في الماضي ومسؤولاً عنها في الحاضر والمستقبل، فهكذا ينبغى أن يكون الأمر، ولعلك لا ترغب في أن يكون كذلك، ولكنه في حقيقة الأمر يسير على هذا النحو.

أود أن تفهم هذا الموضوع فهمًا جيداً: إن ما أقدمه لك هنا لا يعتبر «وجهة نظر عامة» ولكنه اقتراح شخصي، فإنني لا أعرض نظرية عامة، ولكني أريدك أن تعلم أنك المسؤول دائمًا عن النتائج التي تحققها، وأنك مسؤول عن اختيارك للعمل الذي تؤديه، وعن انهيار علاقتك الزوجية، وعما تعانيه من ضغط نفسي لا يمكن تحمله، وعن عدم ثقتك في الجنس الآخر، ومسؤول عن شعورك بالحزن، فقبول قانون الحياة رقم ٢ يعني أنه ينبغي عليك أن تعترف بمسؤوليتك عما وصلت إليه من وضع يميز حياتك، مهما كانت الظروف التي تحيط بك، وتحمل المسؤولية لا يعني أن تقول فقط «نعم، إنني المسؤول» دون اقتناع.

دعني أذكر لك السبب وراء كون هذا الموضوع في غاية الأهمية: إنك إذا لم تعترف بتحمل المسؤولية، ستعجز عن الوصول إلى الحل السليم لكل مشكلة تقع فيها، وإذا عجزت عن الوصول إلى الحل السليم، ستسلك سلوكًا غير قويم، وإذا بعدت عن السلوك السليم، ستتعقد المشكلات، وسوف يصعب حلها، وإذا أدركت أنك غير مسؤول عن المشكلات التي تقع فيها، حاول أن تقنع نفسك بأنني على صواب، واستمر في البحث عن دورك في تلك المشكلات، إنني على يقين تام أنك ستصل في النهاية إلى دورك في تفاقم تلك المشكلات.

ونظراً لأن هذا القانون يعتبر حقيقة مطلقة، ونظراً لأنها الطريقة التي يسير عليها العالم- سواء أحببتها أم لا- فإن معارضتك أو رفضك لهذا القانون سيجعلك تسبح في عالم من الخيال، وإذا أقنعت نفسك بأنك الضحية، فستعجز عن تحقيق

النجاح أو الوصول إلى علاج أو تحقيق انتصار، فالهروب من المسؤولية سيبعدك عن توجيه اللوم لنفسك، وستبدأ في السيطرة على حياتك، فإذا أردت حقًّا أن تغير الظروف التي تعيشها، وتعترف بأنك المسؤول عن تجربتك الشخصية، فينبغي عليك أن تضع تصوراً كاملاً للأفعال التي تقوم بها، والأفعال التي تنأى عن القيام بها، والتي تؤدي إلى نتائج غير مرغوب فيها، فالاعتراف بمسؤوليتك اعترافًا صادقًا يعني أن تسأل نفسك الأسئلة الآتية:

ما هي الظروف التي أعيشها والتي لم أرغب فيها؟

ما الذى ينبغي أن أقوم به لإعادة تنظيم الأمور لكي تحدث بالأسلوب الذي ينبغي أن تحدث به؟

ما الذي ينبغي أن أقوم به لكي يسهل عليَّ الوصول إلى نتيجة؟ فإنني أعترف أنني المسؤول عن تلك الظروف، ولكن ما هي هذه الظروف؟

هل كنت أثق في الناس بسذاجة؟

هل كان ينبغي أن توجه لي تحذيرات في غاية الأهمية؟

هل كنت لا أستطيع أن أحدد ما الذي أريده؟

هل كنت أخدع نفسى عندما أدركت أن هذا الموقف حقيقي؟

ما هي الأساليب التي اخترتها، والتي نتجت عنها تلك النتيجة التي لم أرغبها؟

هل اخترت الشخص غير المناسب، والمكان غير المناسب؟

هل كانت اختياراتي تستند على مبادئ خاطئة؟

هل كنت أسيئ اختيار الوقت المناسب؟

ما الذي عجزت عن أدائه، وأدى بدوره إلى نتيجة لم أرغب فيها؟

هل فشلت في اتباع السلوك اللازم؟ وإذا فشلت حقًا، فما هو هذا السلوك الواجب اتباعه؟

هل عجزت عن المطالبة بحقوقي؟

هل عجزت عن المطالبة بما أردته؟

هل عجزت عن أداء واجباتي؟

هل لم أكن سببًا في أن ألحق الأذى بشخص آخر؟

هل كان ينقصني التقدير و الاحترام لذاتي؟

ما الذي ينبغي أن أفعله الآن لكي أغير من شخصيتي؟

هل ينبغي أن أتبع سلوكيات خاصة، لم أتبعها من قبل؟

هل ينبغي أن أكف عن بعض التصرفات التي اعتدت على القيام بها في الماضي؟

إننا نحتاج إلى وقت كافٍ لتوضيح تلك النقاط السالفة الذكر، نظرًا لأنني أود أن تعرف ثمارها المنتظرة، فإذا لم تؤمن بهذا القانون «قانون الحياة» ورأيت العالم من حولك، وتفاعلت معه، وكأنك الضحية، وتمسكت بالظن بأنك «على الصواب» وأنك لم تكن سببًا في تلك المشكلة، فستعجز عن تحقيق تغير مهم ودائم في حياتك.

لا تعتبر هذا الأسلوب الذي اتبعته في هذا الكتاب أسلوبًا جافًا، ولكن ينبغي عليك أن تقرأه، وكأني أخاطبك خطابًا مباشرًا: إنك المسؤول عن شعورك بالغضب، والألم، والحزن في أي صورة من الصور، وفي أي فترة من حياتك.

يمكنك أن تلعب دور الضحية بعدة طرق، فبإمكانك الإصرار على أن هناك شخصًا يظلمك أو يسلك سلوكًا سيئًا معك، وهناك صورة أخرى من صور كونك الضحية - وفي واقع الأمر، يعتبر من أكثر الصور انتشارًا بين الناس اعتقادك بأنك على صواب في تصرفاتك، وهؤلاء الذين لا يتفقون معك هم على خطأ، ومن ثمَّ لا يمكن أن تكون السبب في تفاقم الأمور، ولكن حتى لو كنت على صواب، وهؤلاء على خطأ، فمازلت مسؤولاً عن تلك المشكلة، وهنا يتبادر إلى ذهني السؤال الآتي: «إذا كنت حقًا على صواب، وإذا كنت مثاليًا، لماذا لم تستطع تحقيق النتائج التي رُمتها؟» .

يمكنك أن تجيب على هذا السؤال بما يلي، «إنهم لا يستمعون إليَّ» وهنا يمكن أن أقول لك: إنك المسؤول عن ذلك، وعدم قدرتك على أن تدفعهم إلى الاستماع إليك يعتبر سببًا في عدم استماعهم إليك.

والخلاصة : إنك لست الضحية، بل إنك مسؤول عن الظروف التي تحيط بك؛ فأنت تشكِّل الجو الذي يميز تلك الظروف؛ وهذا ليس منطقًا نظريًا، ولكنها الحياة، ينبغي أن ترغب في تغيير شخصيتك، ومهما كانت درجة صعوبة هذا الأمر، يجب أن تعترف بأنك سبب في تلك المشكلة، لذا، سيكون الأمر يسيرًا، فالاعتراف بالدور الذي تلعبه في تلك المشاكل، وبأنك المسؤول عنها يعني أنك أدركت أخيرًا تلك المشاكل، وأدركت أن حلول تلك المشاكل يكمن بداخلك، وبينما يستمر الجميع في إلقاء اللوم على أناس غير مسؤولين عمَّا آلت إليه حياتهم، يمكنك أنت أن تكون مثل المدفع الموجه ليضرب هدفًا معينًا، وباالتالي ستركز جهودك في تلك الأمور التي ستغير حياتك

بحق، وسيعطيك هذا دفعة هائلة في سبيل الوصول إلى الحلول، فاجعل اليوم هو بداية الصحوة، وتوقف عن البحث عن الإجابات في الأماكن غير الصحيحة.

إذا لم تقبل هذا القانون على نحو مطلق، ستصبح مثل «التاجر الذي نقض عقوده، ولم يلتزم بالبنود التي وردت فيها، ولا ينبغي أن تكتفي بقولك: «حسنًا يا فيل، سأقبل هذا القانون من الآن، وسأبدأ في تشكيل تجربتي الذاتية» إن هذا الأسلوب من التفكير يمكن أن يعد أسلوبًا صحيحًا، إلا أنه ليس صحيحًا من كافة جوانبه. ينبغي أن تدرك أنك تشكل بنفسك *دائمًا* تجربتك الذاتية في تلك الحياة، إن تلك المعرفة في غاية الأهمية؛ لأنها ستجعلك تفكر مليًا في تاريخ حياتك، وستقوم بتحديد الحقيقة الواقعية تحديدًا دقيقًا، وذلك عن طريق ربط الأسباب بالنتائج، الأمر الذي يجعلك ترغب في معرفة الأسباب التي قادتك إلى تلك النتائج، وما هو ذلك السلوك الذي اتبعته، وما هو هذا الطريق الذي قادك إلى هذا الوضع الذي تعيشه؟

المهمة رقم ٤: *إذا بدأت تنظر إلى حياتك بمنظور جديد يعتمد أساسًا على اعترافك بتحمل المسؤولية، ستقوم بإعادة تشكيل تاريخ حياتك، والذي أوقعك من قبل في هوة، وجعلك الضحية، وينبغي عليك أيضًا أن تنظر في صفحات هذا التاريخ، وتركز اهتمامك على تلك النقطة الأساسية، وتتذكر مراحل حياتك المختلفة، وتحدد تحديدًا دقيقًا خمسة مواقف من أكثر المواقف أهمية في حياتك، تعرضت فيها للظلم والإهانة، وسوء المعاملة بشكل أو بآخر، ثم قم بشرح تلك المواقف شرحًا تفصيليًا، وحاول أن تصف مشاعرك في كل موقف*

من تلك المواقف الخمسة، وأثناء قيامك بذلك، اترك فراغًا تحت كل موقف من تلك المواقف، وذلك لكي تكتب بعض الأشياء الأخرى التي تتعلق بكل موقف.

أود أن تكتب الآن في الفراغات التي تركتها تحت كل موقف من تلك المواقف الخمسة، كيف كنت، في واقع الأمر، مسؤولاً عن النتيجة المؤلمة التي وصلت إليها، ربما تكون تلك النتيجة نتيجة خطأ قد ارتكبته، أو شيء عجزت عن القيام به، أو ربما تكون مسؤولا عن تلك النتيجة بشكل أو بآخر، أو لم تستمع إلى بعض التحذيرات التي وجهت إليك، ومن ثمَّ الوصول إلى تلك النتيجة المحزنة. ابدأ، بعد ذلك، في أداء دورك الجديد وأعد تقييم المواقف الخمسة التي تعرضت في كل واحد منها إلى ظلم الناس من حولك، في عالم يسوده الظلم، وعدم مراعاة مشاعر الآخرين، ولكن لا أريدك أن تقوم بأداء هذا التمرين الشاق، وعندما تنتهج سلوكًا جديدًا يدل على أنك أصبحت مسؤولاً عن تصرفاتك، فذلك يعنى أنك أصبحت تفكر بأسلوب جديد، يدل على أنك بدأت في قبول حقيقة أنك المسؤول عن تصرفاتك، فهذا التمرين سيكون في غاية الأهمية؛ نظرًا لأنه سوف يشكل خطط حياتك المستقبلية، والتي سوف تجعلك تتحكم في مجريات الأمور التي تحدث في حياتك بدلاً من أن تجعل حياتك تتحكم فيك، وهكذا ستكون القائد، بدلاً من أن تكون التابع.

إن التأثير المباشر الذي أريده من هذا القانون هو أن يجعلك توجه نظرك إلى الموضع الصحيح، وليس لملايين المواضع الخاطئة لحل مشكلاتك، ينبغي أن تتوقف هنا وتسأل نفسك: «لماذا يفعلون

هذا بي؟ » ثم تقول: «ولماذا أفعل هذا بنفسي؟ وما هي الأفكار والسلوكيات والاختبارات التي ينبغي أن أغيرها لكي أصل إلى نتيجة مختلفة؟ » إن تلك المجموعة من الأسئلة تبين أنك تشكل الآن بنفسك تجربتك الذاتية في الحياة؛ والتي قد وضعتها في الماضي؛ وقد كنت مسؤولاً عن النتائج التي وصلت إليها، سواء كانت تلك النتائج مفرحة أم مؤلمة، والآن بعدما عرفت ذلك، وقبلته بإدراك واع، يمكنك الآن أن تغير تلك النتائج والتجارب التي شكلتها بنفسك تغييراً مؤثرًا وهادفًا.

ومن خلال متابعتنا لهذا الكتاب، سنقدم لك نموذجًا لمخطط الحياة، وسنقدم لك أسلوبًا استراتيجيًا لكي تحيا حياتك، وتحقق النتائج التي ترغبها، واعترافك بالمسؤولية يعدان عنصرين من العناصر المهمة لتلك السياسة، وينبغي أن تدرك تلك الحقيقة إدراكًا تامًا من الآن، وأن تعبر عن هذا القرار بالطريقة التي تحلل بها الأحداث التي تواجهك في حياتك، ثم تأمل الحياة من حولك، وحاول أن تجعل اختياراتك تعبر عن هذا القرار.

ينبغي أن توجه تركيزك إلى المكان المناسب: إلى الاختيارات التي تقوم بها، والسلوكيات التي تتبعها في الوقت الحاضر، فإذا فعلت ذلك، فلن تحتاج لأن تسأل نفسك عن سبب كون حياتك على هذه الحالة التي تعيشها؛ وستسأل نفسك: «لمَ لا أعيش بطريقة مختلفة عن ذلك؟ وكيف يمكنني أن أغير من الطريقة التي أعيشها؟» وعندما تفهم قوانين الحياة التي تحكم حياتك، وتجعلها بهذه الطريقة التي تعيشها، ستقول لنفسك: «لا يمكن أن أتوقع أن أعيش فيها، واستناداً إلى ما فهمته الآن، يمكنني أن أدرك سبب شعوري باليأس؛

وسبب زواجي ثلاث مرات؛ وقيامي بعمل يسبب ضيقًا لي، لم أكن أدري من قبل المبادئ الأساسية التي أدت إلى هذا المصير، ولكني أدركتها الآن ويمكنني أن أقوم بتغييرها لكي أحقق نجاحًا، لقد كنت أتبع من قبل أسلوبًا يؤدي إلى فشلي ولا يحقق لي نجاحًا، ولكني أقلعت عنه الآن».

إنني أدرك أن تلك السلسلة من الأفكار تختلف عن التفكير التقليدي، وتختلف بالتأكيد عن التفسير الذي يقدمه المجتمع في الوقت الحاضر لكل سلوك متبع، وعلى أية حال، فمن السهل أن تقول لنفسك أن تلك الأشياء قد حدثت بسبب خطأ وقع فيه والداك أو أساتذتك أو بسبب سوء الحظ أو رد الفعل للظروف المحيطة، وعندما أقول إنه من السهل أن تقول لنفسك إن هذا خطأ شخص آخر، أعني ببساطة أنه من السهل أن لا تكون مسؤولاً عن ذلك، فعندما يكون شخص آخر مسؤولاً– فبذلك، لا يُطلب منك القيام بأي شيء، لأنك ستكون بذلك الضحية.

تتناول الكثير من الكتب المشكلات التي تحدث في الحياة العائلية، والاختلال الوظيفي، والإعاقة التي تحدث بسبب إساءة معاملة الأطفال، سواء كانت جنسية أو معنوية أو بدنية. تلك الكتب تخبرك بأن طفولتك قد سرقت منك فهي محبوسة داخلك، وتريد الخروج إلى الحياة، وعندما تقرأ ما يدل على أنك لست مسؤولاً، ستشعر بالراحة– في تلك اللحظة، حتى لو كان ذلك غير حقيقي، نحن نرغب بشدة في تصديق ما ورد في تلك الكتب، لكي نقلل من حجم مسؤولياتنا، فهي تتناول المعنى بنوع من السطحية، لأنك عندما

تقول : «إنني المسؤول» توحي لنا بالشعور بالحيرة. إنك، بالتأكيد، لم ترغب في أن تؤذي نفسك متعمداً، لذا فهناك شخص آخر هو الذي ينبغي أن تلقي اللوم عليه، ولا يمكن أن يعارضك أحد عندما تؤكد أن الآخرين قد وقعوا في خطأ معين؛ فإنك تشعر بالألم؛ هذا الألم سببه الآخرون لك؛ فهم المسؤولون عنه، ولست أنت المسؤول، فلا يمكن بأي حال من الأحوال أن تسبب الألم لنفسك، ربما يكون ذلك صحيحًا، وبديهيًا، ولكن الأمر يختلف عن ذلك؛ فإنك تصبح مسؤولاً، إذا ما كنت شابًا بالغًا، وتتمتع بحريتك الشخصية، ولم تعانِ من خلل أو ورم في المخ أو اضطرابات لا إرادية في التفكير.

وإذا وجدت أن ذلك من الصعب قبوله، فإنك لا تشعر بهذا وحدك، فكثير من المرضى الذين كنت أقوم بعلاجهم، والمشتركين في حضور المحاضرات التي كنت ألقيها عليهم في اجتماعاتي، والأصدقاء الذين كانوا يشكون إليّ، وهم يبكون بكاء مؤلمًا، أو يطلبون نصيحتي، كانوا دائمًا ما يلقون اللوم على شخص آخر كان سببًا في تلك المحنة.

ينبغي عليك أن توجه اهتمامك للهدف الذي تنشده، فإذا أردت أن تحرز تقدمًا، وأن تتكيف حقًا مع حقيقة هذا القانون، ينبغي أن تكون شخصًا واقعيًا حاد البصر، ينظر إلى الحقيقة كما هي، وليس كما تريدها أن تكون، مهما كان هذا الأمر مروعًا ومؤلمًا، ولكن إذا عجزت عن ذلك ستعجز عن تحقيق النتيجة التي تنشدها؛ وستنتهج سلوكًا خاطئًا، وأنت في طريقك للبحث عن الحلول.

والمشكلة هي أن إلقاء اللوم على الآخرين من طبيعة النفس البشرية؛ والهروب من تحمل المسؤولية هو وسيلة للدفاع عن النفس، فأنت لا ترغب في أن تكون مسؤولاً عن تلك الأشياء، لذا، ستعتمد على التفسير العقلي المطلق والتبريرات؛ لكي تبين أن تلك الأشياء ليست مسؤوليتك، إن ذلك يمكن أن يكون صحيحًا، إذا كنا نتحدث بشكل خاص عن فترة معينة من حياتك، تمتلئ بالانفعالات والمشاعر القوية، فكِّر جيداً كم مرة سمعت فيها أيًا من الطرفين يصف الطرف الآخر– وهو يقوم بإجراءات الطلاق– بأنه كان يرتكب أفعالاً بذيئة وظالمة وقاسية، وكان السبب في معاناة الطرف الآخر؟ وعندما تحل مشاعر الغضب والألم داخل الحياة الزوجية، ستلقي بالمسؤولية على الطرف الآخر كوسيلة للدفاع عن النفس، وعندما تلقي اللوم على الطرف الآخر بقسوة، سيختل تقييمك للأمور، فأفضل وسيلة للتحكم الحقيقي في حياتك هي أن تكف عن هذا التفكير من الآن، لا تحاول أن تلقي اللوم على أي شخص آخر، وإلا فستستمر في القضاء على أي محاولة يمكن أن تقوم بها لكي تحقق نجاحًا.

تخيل أنك فقدت مفاتيحك، وتقوم بالبحث عنها في كل مكان بالمنزل، ستبحث عنها في كل درج من أثاث منزلك وفي كل جيب من جيوبك و كل ركن في المنزل وكل درج علوي أو سفلى داخل الحائط، ستقطع بالفعل مسافات طويلة لكي تحصل عليها، وافترض الآن أنك وجدت المفاتيح بالفعل في آلة الاحتراق الداخلي بسيارتك، ولم تجدها داخل منزلك، فمهما بذلت من جهد شاق ومهما كانت المدة التي قضيتها في البحث عن المفاتيح، لا يمكن أن تجدها مطلقًا في

منزلك؛ لأنها لا توجد بالفعل في منزلك، وبالمثل، إذا بدأت في البحث عن أسباب مشكلاتك في الآخرين، فلن تجدها لديهم. إنهم غير مسؤولين عن أسباب تلك المشكلات؛ بل أنت المسؤول عنها.

وفي ظل التنافس العالمي، فإن تحمل الفرد لمسؤوليته يعد سمة من سمات هذا العالم، وعندما تدرك أنه لا يمكن لأي شخص سواك أن يخلصك من تلك المحنة، ستبدأ في حل مشكلاتك.

لن تحل مشكلاتك على الإطلاق عندما تلقي باللوم على شخص آخر، ولن يفعل ذلك إلا الشخص الفاشل، فلا تخدع نفسك فتقل: إن قبول تلك الحقيقة أمر مؤلم؛ لأنك بذلك ستعالج الموقف بطريقة خاطئة، وكلما استطعت أن تقبل تلك الحقيقة سريعًا، حققت نجاحًا أكبر في حياتك، دعنا نواجه تلك الحقيقة، فمهما كان هذا الشخص الذي ربما ترغب في أن تلقي اللوم عليه فأنت من :

قمت بالاختيار.	قررت أنك لست جديرًا به.
نطقت بالكلمات.	غادرت.
عشت حياتك ذليلاً.	سمحت لهم بالعودة.
أصابك الجنون.	تخليت عن أحلامك.
رغبت في أن يكون لديك أطفال.	اخترت الوظيفة.
لم تول الاحترام لذاتك.	سمحت لهم بأن يعاملوك معاملة سيئة.
تجولت هنا وهناك بلا هدف.	رغبت في أن تحقق تقدمًا.
طاردت الكلب اللعين.	تركتها في الثلاجة.
وثقت في شخص أحمق.	اشتريت شيئا عديم القيمة.

جلست في المقعد الخلفي تناولته.
هذا المساء.
سمحت له بالدخول. سمحت لهم بإقناعك.
تزوجت هذا الشخص. سألتها.
تناولت الموضوع بسطحية. صدقته..
دعوتها.
اخترت المشاعر.

إنني لم أكرر حديثي، ولم أعرض لك فقط وجهة نظري، ولكنني أفهم جيداً هذا الموقف الذي يسيطر عليك بقوة، وعندما تقبل هذا القانون فذلك يعني أنك تخلصت من السلوك الأول الذي يميز سياستك في الحياة، وإذا فرض عليك أن تتبع هذا السلوك القاسي والظالم، فإنه ينبغي عليك أن تفهم عنصراً مهمًا عن هذا القانون: إنني لم أقل إنه ينبغي أن تلوم نفسك، إنني أقول إنك ينبغي أن تحاسب نفسك، وهذا يعني أنك مسؤول فهناك اختلاف كبير بين اللوم والمسؤولية، فإن إلقاء اللوم عليك، يعني أنك قد قمت بتلك الأفعال عمداً، ولم تهتم بنتائجها، وهذا يختلف عن إلقاء المسؤولية على عاتقك، التي تعني ببساطة أنك قد كنت تتحكم في تلك الأمور، فالمسؤولية لا تحمل معنى التعمد أو التهور؛ ولكنها تعني فقط أنك قمت بهذا العمل أو سمحت لشخص آخر بأن يقوم به، مهما كانت النتيجة التي وصلت إليها.

فإذا وقع شجار بيني وبين أصدقائي وقفزت على الكرسي بقدمي وكسرته، ولم أولِ أي اهتمام لما حدث: فإنني مسؤول عن

ذلك، ولكن إذا جلست على الكرسي ثم كسر، فإنني استخدمت الكرسي استخدامًا ملائمًا، ولم أقصد أن أكسره، لذا، لا ينبغي أن يلقى اللوم عليّ، كما لو أنني قد كسرته عامدًا متعمدًا، ولكني مازلت مسؤولاً عن ذلك، لذا فإنني لا أقول إن السلوكيات والاختيارات الخاطئة التي تتخذها في حياتك تجعلك تلقي اللوم على نفسك، ولكني فقط أريدك أن تعترف بأنك اتخذت الاختيارات، وقمت باتباع تلك السلوكيات، ومن ثمَّ تكون أنت فقط مسؤولاً عن النتائج.

تذكر تعليق مايا أنجيلو عن السلوكيات التي كنت تتبعها في الماضي: «إنك تقوم بأعمالك بالطريقة التي تعرفها، وعندما تعرف أكثر، تقوم بالأعمال على نحو أفضل.»، وهنا أريدك أن تدرك أهمية تلك النقطة، فالسلوكيات التي كنت تتبعها في الماضي، كنت تقوم بها على النحو الذي تعلمه: فكنت تتبع هذا السلوك، وكنت مسؤولاً عنه، ومن خلال متابعتنا معًا لهذا الكتاب، أتمنى أن تثري معرفتك، وتسلك سلوكًا أمثل، وفي كلتا الحالتين، ستكون مسؤولاً.

وماذا بشأن تلك الأشياء التي حدثت لي وأنا طفل صغير؟ إنني أدرك جيداً أننا تعرضنا لبعض الحقائق المؤلمة والمروعة ونحن أطفال، ولم أقل، إننا نختار ونحن أطفال الأحداث والظروف التي نعيشها في حياتنا، فنحن لا نختار والدينا، ولم نكن مسؤولين عما تعرضنا له من اغتصاب أو إساءة أو أذى، ولكن ما أود أن أخبرك به أنه عندما كنت طفلاً صغيراً، لم يكن لديك المعرفة أو القوة لأن تختار أشياء معينة، ومن ثمَّ تصبح غير مسؤولٍ عن تلك الأحداث، وعندما أصبحت شاباً بالغاً، أصبحت تمتلك القدرة على أن تقوم برد

فعل معين تجاه تلك الأحداث والظروف التي كانت تحدث في مرحلة الطفولة، وينبغي عليك أن تعترف أولاً بأننا نعيش الحاضر الآن، فالماضي قد انقضى، ولم يأت المستقبل بعد، والآن، وبعد أن أصبحت شاباً بالغاً، يمكنك أنت، فقط، أن تتخير رد فعل معيناً تجاه تلك الأحداث التي حدثت لك في مرحلة الطفولة.

تخبرنا الإحصائيات أنه من المحتمل أن تتعرض للأذى والإساءة على نحو مؤلم وأنت طفل صغير سواء من فرد من أفراد العائلة أو من صديق مخلص، ويمكن أن تتعرض للعديد من الإيذاءات البدنية والعقلية والعاطفية في وقت واحد، فإذا اتجهت في الوقت الحاضر لأن تعيش حياة غير شريفة بسبب تلك الأحداث التي تعرضت لها ولم تستطع أن تثق في أي شخص، وانغمست في علاقات جنسية غير شرعية، فبذلك تصبح مسؤولاً عن هذا الاختيار ومسؤولاً عن النتائج المترتبة على ذلك في فترة شبابك، فهل من المعقول أن يحدث لك ذلك؟ لا، فهذا ليس معقولاً، وهل من المعقول أن تنغمس في تلك الأشياء الحقيرة؟ لا، فهذا ليس مقبولاً، وهل من العدل أن تحيا تلك الحياة الحقيرة وتتبع هذا السلوك بقية حياتك؟ لا، فهذا ليس عدلاً، فهل تصبح بذلك مسؤولاً عن الحياة التي تعيشها والسلوك الذي تتبعه؟ نعم، بكل تأكيد.

إنني أرى أن الاعتراف بمسؤوليتك خبر مفرح ومؤلم في نفس الوقت، فهو مؤلم؛ لأن عبء المسؤولية سيقع بأكمله على عاتقك، ومفرح؛ لأنك تمتلك وحدك الاختيار.

لقد استطردنا في الحديث عن السلوكيات السيئة ومسؤولية الظروف من حولك بشكل عام، ومسؤوليتك في اتباع السلوكيات السيئة بشكل خاص يمكن أن تجدها في أحد الأماكن التي سوف أذكرها لك لاحقًا، فإن أحلامك وخططك وفرصك واحترامك لذاتك يمكن أن تنهار تمامًا في لمح البصر، وفي زمن معين، فقد رأيت النوع الأول من المسؤولية، وهي مسؤولية الظروف من حولك في المحكمة وفي الحياة بشكل عام.

ففي المحكمة، يتم حسم تلك الاختيارات الخاطئة حسمًا نهائيًا عندما تقوم هيئة المحلفين بإصدار الحكم، فمسؤوليتك في ارتكاب تلك الأخطاء تنهار تمامًا عندما يمسك القاضي بمطرقته وهو يصدر الحكم النهائي القاطع، فتفقد الحرية، وتتغير الأقدار، هذا المشهد مثير ومؤثر للغاية ويحتل صدارة الأخبار في الجرائد، ويتم إذاعته في أخبار الساعة السادسة؛ ويراه العالم بأكمله.

وبعد إلقائنا بنظرة عابرة على تلك العناوين، نهز رؤوسنا في دهشة ثم نتأمل الحياة التي نعيشها، أما بالنسبة لهؤلاء المسؤولين عن اختيارات خاطئة قاموا بها، وعن عجزهم في تخطيط حياتهم تخطيطًا سليمًا فهم يعيشون حياة مختلفة عن الحياة التي نحياها، ولقد رأيت مواقف مماثلة في الحياة، أيضًا، عندما يطلق الشخص رصاصًا من البندقية التي يمسك بها، وعندما يتخذ ربان الطائرة قرارًا خاطئًا، فالمسؤولية شعور قوي وعنيف ولكن لا يمكن الهروب منه.

هناك نوع آخر من المسؤولية، وتلك المسؤولية ربما تعلمها، فهي أكثر هدوءًا وأقل انفعالاً من النوع الأول، وهي تنمو تدريجيًا على نحو ليس ظاهرًا، تحدث أضرارًا جسيمة مثل الكوارث، وهي الطريقة التي تعيش بها حياتك اليومية على نحو مستمر، والتي لا يمكن لكاميرات التلفاز تسجيل تفاصيلها، ولا يمكن للصحفيين أن يقوموا بتدوينها في الجرائد على نحو موجز، ولا يمكن لأي حدث أن يكون مثيرًا بدرجة كبيرة لكي يصبح دعوة لإيقاظ الناس، فأنت الشاهد الوحيد، الذي يسترجع حياته الماضية، ويسترجع الاختيارات الخاطئة التي اتخذها، ويعترف بأنه عرض نفسه للهلاك والفشل، وهو يرى أحلامه تنهار أو تصبح عديمة القيمة، وتزعجه الكثير من الأسئلة على مدار عدة أسابيع وشهور وسنين وهي : «كيف فعلت ذلك بنفسي؟ وكيف انتهى حالي إلى ما أنا عليه الآن؟» و«ماذا حدث لحياتي، وماذا بشأن خططي؟» « ولماذا أسير في هذا الطريق؟». إن هذا النوع من الشعور بالمسؤولية يتسلل داخلك مثل العاصفة الساكنة والقوية، والتي من شأنها أن تدفعك للانهيار.

ونظرًا لأن قانون المسؤولية يعد قانونًا جوهريًا ونتائجه معروفة وحاسمة، دعنا ندرس الطريقة الحقيقية التي من خلالها تشكل تجربتك الذاتية، فإنك تضع تجربتك الذاتية من خلال الاختيارات التي تتخذها كل يوم، فكل اختيار تتخذه يشكل تجربتك الذاتية؛ نظرًا لأن كل اختيار ينشق عنه نتيجة معينة:

– فعندما تختار السلوك، تختار النتائج.

– وعندما تختار الأفكار، تختار النتائج.

- وعندما تختار الأفكار، تختار النشاط الحركي المصاحب لها.

أدرك جيداً أنه عندما تسلك سلوكًا معينًا، فستتحمل نتائجه، فمهما كانت تلك الاختيارات التي تتخذها في هذا العالم، فإنه ستنبثق عنها عدة نتائج وتلك النتائج تحدد معًا التجربة التي تعيشها في هذا العالم، فتلك النتائج هي تجربتك الذاتية، فإذا اخترت سلوكًا سيئًا ستعاني من نتائج مؤلمة وسلبية، وإذا اخترت أن تعيش حياة طائشة، ولم تهتم براحتك النفسية، ستكون النتيجة المترتبة على ذلك الألم والأذى، وإذا اخترت أن تعيش حياتك مع شخص مريض ويتسبب في دمار وهلاك كل شيء، فستعاني من الألم والمعاناة في حياتك العاطفية، وإذا اخترت أن تؤذي نفسك بتعاطي المخدرات وشرب الخمر، فستخلق بذلك تجربتك الذاتية التي ترى فيها العالم حولك ظالماً وكئيباً.

إن *أفكارك* هي سلوكيات أيضاً، فاختيار الأفكار من شأنه أن يشارك في صنع تجاربك الذاتية، لأنه عندما تختار أفكارك، تختار النتائج المترتبة على تلك الأفكار، فإذا اخترت أفكاراً تعرضك للإذلال والمهانة، تكون النتائج المترتبة على ذلك، قلة احترامك وثقتك في ذاتك وإذا اخترت أفكاراً تختلط بمشاعر الغضب والألم، فسوف تعاني من الشعور بالغربة والعزلة والعداوة.

ولكننا لا يمكن أن نناقش النتائج، دون تذكر الارتباط العقلي - البدني، فعندما تختار أفكاراً، فإنك تختار أيضًا التغيرات

الفسيولوجية المترتبة على تلك الأفكار. فكل تغيير فسيولوجي تتعرض له يرتبط بفكرة معينة تدركها، تخيل أنك تأكل مخللاً به خليط من الخل والتوابل، شم رائحة الخل والتوابل واستمع إلى صوت القضمة الأولى في فمك وتذوق نكهات الخل والتوابل، ماذا سيحدث بعد ذلك؟ أظن أنك ستبدأ في إفراز لعابك، فأنت قد تعرضت لتغيير فسيولوجي في فمك.

مثال آخر: تخيل أنك كنت تسير، ذات ليلة، في شارع مظلم أو تتجه إلى سيارتك التي تركتها في جراج خالٍ ومظلم، ثم سمعت صوتًا مفاجئًا خلفك، سيقوم جسدك على الفور بإحداث رد فعل لذلك، وسيقف شعر رقبتك وذراعيك، وسيزداد معدل نبضات قلبك بشكل مثير، وتصبح شديد الحذر، كما لو كان جسدك قد أصبح خلية عصبية مفردة ترتعش؛ فلم يلمسك أحد ولم يفعل أحد شيئًا بك؛ ولكنك ببساطة تصورت فكرة معينة وهي «أنك في خطر»، فالأفكار المجردة تمتلك القدرة على إحداث تغييرات فسيولوجية مثيرة وملموسة، فلا يمكن أن ننكر أن هناك ردود أفعال فسيولوجية ترتبط بكل فكرة تتصورها.

فهناك ارتباط وثيق بين التحليل الفسيولوجي لبدنك ومستوى طاقتك ونشاطك، فالتحليل الفسيولوجي للبدن يحدد مستوى الطاقة والنشاط، فإذا كان حوارك الداخلي سلبيًا، ولا يتأثر بالمؤثرات الخارجية، يكون نشاطك الحركي الذي يحدث في نفس اللحظة سلبيًا، وأفكارك التي تسبب لك الحزن، تقضي على طاقتك ونشاطك، ويتفق بدنك مع تلك الرسالة المنبعثة من المخ، فأنت تعد نفسك ذهنيًا وسلوكيًا وفسيولوجيًا لأن تعيش حياتك بطريقة خاصة.

فكّر جيداً في قوة تحكم أفكارك في العمل الذي تقوم به، فنحن نشترك في حوارات مع الآخرين طوال اليوم، فربما نكون بصحبة عشرات الأشخاص في يوم معين ولكننا نكون مع أنفسنا طوال اليوم وكل يوم، فنحن نتحدث مع أنفسنا ونقوم بإعدادها للقيام بأعمال معينة أكثر مما نفعل مع أي شخص آخر، وبعض الناس يمتلكون شرائط كاسيت من شأنها أن تلعب بعقولهم بشكل كبير، ويتم تشغيل تلك الشرائط من بدايتها إلى نهايتها، وعندما يتم إعادة تشغيلها مرة أخرى، تبدأ من جديد، فإذا كان هذا الحوار الداخلي الذي يعد النفس للقيام بأعمال معينة - سلبياً، فهل من العجيب أن يكون أداؤنا غير ملائم؟ وإذا احتوى حوارك الداخلي حديثاً سلبياً مع الذات، فستخلق الكثير من العقبات والتي أنت في غنى عنها، وفيما يلي بعض تلك العبارات السلبية:

- إنني لست على درجة كافية من البراعة.
- هؤلاء الأشخاص جديرون بالاهتمام، وأكثر ثقافة مني.
- إنني لست ماهراً مثل هؤلاء الناس.
- لا ولن أستطيع أن أحقق نجاحاً.
- إنني دائماً أتخلى عن مسؤولياتي.
- فمهما كان نوع العمل الذي أقوم به، فإنه لا يحدث أي تغيير.
- لقد قرروا بالفعل أداء عمل معين، ولم أستطع أن أغير آراءهم.
- إنني أتظاهر بالقيام بعمل معين؛ ولكن لم يحدث أي تغيير.

- سيكتشفون كم كنت مغفلاً.
- إنني امرأة، لذا، فلن يستمعوا إليّ.
- إن سني كبير عن القيام بهذا العمل.

المهمة رقم ٥ : والآن، قم بعمل قائمة «بالعبارات» العشر الأولى السلبية في بطاقتك أو الدفتر اليومي الخاص بك، واحمل تلك البطاقة معك، وفي كل مرة تنطق فيها بعبارة سلبية ، قم بتدوينها على الفور في بطاقتك، فذلك بإمكانه تحقيق فائدة كبيرة، عندما تحتفظ بتلك المعلومات في البطاقة لأيام عديدة، افحص جيداً تلك البطاقة لكي ترى كم مرة تنطق بتلك العبارات خلال اليوم. لا تكتف بقراءة تلك العبارات فقط ولكن ينبغي عليك أن تقلع عن القيام بتلك الأشياء، إن تدوين تلك العبارات يعد عنصراً من العناصر الأساسية الذي يغذي خبرتك التي تكتسبها.

لقد تحدثنا بشكل عام عن حقيقة أنك عندما تختار السلوك أو الأفكار، تختار النتائج أيضًا والآن دعنا ندرس بعض الآليات الخاصة بالتفاعل والتي تؤدي إلى نتائج معينة في حياتك، إنني أرغب في أن ألقي الضوء على بعض الاختيارات الشائعة التي تقوم بها وكيف تؤدي إلى نتائج معينة أو بتعبير آخر، إنني لم أرغب فقط في أن أقول: «إنه عندما تختار السلوك، تختار النتائج» وأترك تلك العبارة نظرياً، دون أن أذكر كيفية تطبيقها عمليًا، فإنني أود أن أتحدث عن اختيارات حقيقية تقوم بها في هذا العالم.

- إنك تختار طريقك.
- وتختار السلوك الذي تتبعه.

- وتختار ما تقوله.
- وتختار العمل الذي تؤديه.
- وتختار من تكون معه.
- وتختار ما الذي تريد أن تلقي الضوء عليه.
- وتختار ما تؤمن به.
- وتختار متى تتقدم.
- وتختار متى تقاوم.
- وتختار من تثق به.
- وتختار من تتجنبه.
- وتختار السلوكيات التي تتبعها كرد فعل لدوافع معينة.
- وتختار ما تقوله لنفسك عن:

النفس.

الآخرين.

المخاطر.

الاحتياجات.

الحقوق.

إن إحدى الاختيارات المهمة التي تقوم بها كل يوم هي الطريقة التي تقدم بها نفسك للآخرين، فكل فرد «يعيش في هذا العالم» بطريقة معينة، ولديه وجهة نظر معينة وموقف معين ودور معين يقوم به، وسلوك معين يختاره عندما يتعامل مع الآخرين، والبعض ربما يسمون ذلك الشخصية التي تميزك أو أسلوبك، وينبغي أن تولي اهتمامك لهذا الأمر، على نحو خاص؛ لأنك عندما تتعامل مع

الآخرين بطريقة معينة، فمن المحتمل أن يتفاعلوا مع ذلك بأسلوب معين، وهذا يعني أنه عندما تتخذ المئات من تلك الاختيارات أو الاختيارات الأخرى، فإنك بذلك تشارك في تكوين تجربتك في العالم، وتلك الاختيارات تحدد، بدورها، كيف يتفاعل العالم معك، دعنا نمعن النظر في هذا الأمر جيداً ونرى كيف تسير تلك العملية.

المعاملة بالمثل

إن مبدأ المعاملة بالمثل يعنى «أن يتعامل الآخرون معك بنفس الطريقة التي تتعامل بها معهم»، فالطريقة والأسلوب والمستوى الذي تتبعه في التعامل مع الآخرين تحدد الطريقة التي من خلالها يتفاعل معك الآخرون.

فإنك تتعرض لمعاملة بالمثل في المستويات الأساسية التي تشكل حياتك اليومية، فمن الممكن أن تصادف شخصاً تعرفه، ويقول لك: «أهلاً، كيف حالك؟» وترد عليه : «أنا بصحة جيدة وأنت؟» فيرد هو أو هي «إنني على ما يرام» فهذا لا يثير أي دهشة، ومن النادر أن يصادفك أحد ويقول لك وهو يبكي بشدة إنه وجد زوجته في الليلة قبل الماضية مع رجل آخر، ولكن هذا لا يمكن أن يحدث عندما يقابل أي شخص شخصاً آخر مصادفةً ويتبادلا التحية بعبارات مهذبة ولكنها خالية من المشاعر العميقة، فدائماً يتعامل الناس معك بالمثل.

يمكن أن يحدث نفس هذا التفاعل بين شخصين في مستوى مختلف اختلافاً تاماً، فيمكن أن تبدأ المحادثة قائلاً : «إنك تبدو قلقاً، فهل أصابك مكروه؟». لقد حددت الآن مستوى عميقاً من التفاعل،

ومن ثمَّ فستكون الاستجابة أكثر واقعية؛ ونظراً لأنك جعلت الشخص الآخر يشترك معك في مستوى أكثر خصوصية فستتوقع أن يبادلك الطرف الآخر نفس تلك المشاعر الخاصة.

وهناك عدد لا نهائي من السلوكيات والطرق والمستويات التى تتعامل من خلالها مع الآخرين، وربما تختار سلوكيات مختلفة في العديد من المواقف، ولكن هناك أسلوب معين يميزك بين الناس، فإن مجموعة تلك الانفعالات هي التي يحدد من خلالها الآخرون تفاعلهم معك، ومن ثمَّ تشكل تجربتك في الحياة.

فالناس لديهم أسلوب معين - وأنت لديك أسلوب معين، طريقة تميزك، وأنت تسمع الناس يصفون الآخرين ويشيرون إلى الشخصيات التي تميزهم: هو جواد، وشجاع حقًا، أو هي زبونة هادئة، والبعض ينظر إلى الحياة وكأنها حرب: فهم يتسمون بالعداوة وسرعة الانفعال، وآخرون لا يولون أي اهتمام لمشاعر الآخرين، ولأنهم الآخرون بمشاعرهم، فالأسلوب الذي تتبعه معهم يحدد أسلوبهم الآخرين في التعامل معك، فلعلك تشكو من طريقة تفاعل الآخرين معك، ولكن صدقني، فأنت السبب في ذلك، حيث إن كل فرد هو من يحدد تفاعلات الآخرين معه.

فقيم تقييمًا صادقًا أسلوب تعاملك مع الآخرين، وستبدأ في معرفة السبب وراء استجابة العالم لك بهذه الطريقة، ولكي أقدم لك العون؛ فسأعرض لك هنا بعض الأمثلة عن أساليب الارتباط، التي من خلالها يستجيب العالم لك على نحو متوقع، ويمكن أن تجد نفسك هنا، أو يمكنك أن تكوِّن المجموعة التي تنتمي إليها.

الشخص المستنفر

هؤلاء الأشخاص يبدون وكأنهم يحملون أشواكًا في ظهورهم، فهم يواجهون كل موقف يتعرضون له بعنف شديد متوقعين أن يتعرضوا للأذى من الآخرين، وهم على يقين تام بأن هناك أخطاء في كل شيء وأي شيء يحدث حولهم، فمهما كان هذا الموقف الذي يتعرضون له، فهم يعتبرون كل تصرف وكل قول إساءة لمشاعرهم، فأجسادهم تبدو وكأنها مليئة بالأشواك، وعندما تحاول الاقتراب منهم فكأنما تحاول أن تعانق القنفذ، لذا، لا يستطيع الناس، على الإطلاق، أن يعانقوهم، لقد أدرك العالم أن التعامل مع هؤلاء يسبب خسارة كبيرة، فهؤلاء الناس دائمًا ما يشكون أنه لا يقترب منهم سوى الأشخاص الذين يتميزون بمشاعر فاترة؛ فهم في حيرة شديدة من مشاعر الآخرين الفاترة، ولكن لا يبدو أن هؤلاء يدركون أنهم يسلكون هذا الطريق، وأن الآخرين يعاملونهم بالمثل.

الشخص المتأهب للإيذاء

إننا جميعًا نجد كلابًا قد تعرضت لإساءة شديدة من جانب بعض الناس، فعندما تقترب منها، تستلقي على الأرض على ظهورها، وترفع مخالبها في وضع هجومي، وبعض الناس يتبعون مثل هذا السلوك ويقولون: «إنه خطئي، لقد اتخذت سلوكًا غير قويم»، وأستحق العقوبة، لذا، دعني أتولَّ مسؤولية هذا الموقف» فهؤلاء الأشخاص يتصلون بالعالم من حولهم، ويدركون أنهم يعاقِبون ويعاقَبون في كل موقف من المواقف، ويتوقعون أنهم سيتعرضون

للعقاب. إنهم يدفعون الناس لأن يعاقبوهم، فهؤلاء الأشخاص يدركون أن هناك اختلافًا في منزلة كل شخص عن الآخر وهم دائمًا يحتلون المنزلة السفلى، ويتعامل معهم العالم على هذا الأساس.

ملك أو ملكة الغابة

هذا الشخص يحيط به هؤلاء الأميون الذين يسعدون كثيرًا بوجودهم بصحبة ذى المكانة الرفيعة، وتمتلئ عقول هؤلاء بالكثير من الخرافات، فهم يتحدثون عن أفعالهم وأنشطتهم، وما يتعرضون له من أحداث، وكأنها محل اهتمام كبير من كل فرد. لذا، فإنه ليس كافيًا أن نقول إن هؤلاء الأشخاص يتسمون بالكبر وحب الذات؛ فملوك وملكات الغابة يدركون أنهم موضع اهتمام الكون بأكمله، وكرد فعل على ذلك، يتعامل معهم الناس باستياء شديد، فأفراد العائلة وزملاء العمل غالبًا ما يحاولون أن يقضوا على هذا الملك أو الملكة متبعين أسلوبًا سلبيًا وعدائيًا خفيًا، فمثلاً، عندما يبدأ هطول المطر، لا يهتم أحد بأن يخبر الملك أو الملكة بأنه أو أنها قد تركت نوافذ السيارة مفتوحة، وهؤلاء لم يكن لديهم أدنى معرفة، أن سلوكهم الذي يتبعونه سيجعل الناس يحتفلون بوفاتهم بسعادة غامرة.

الشخص المستعرض

هؤلاء الأشخاص يشبهون عارضي الأزياء في المعارض، فهم يتصرفون بسطحية شديدة، وبحماقة، وكأن تلك الصفة من الفضائل ومن الصفات الدينية، فهمهم الأول والأخير أن يظهروا بصورة أفضل

منك، ويدركون جيداً أنك تعلم ذلك، وهم يقضون معظم أوقاتهم في التظاهر بأشياء كثيرة وفي النقد الذاتي الزائف لكي يقوم الناس بمدحهم، فمحاولة جعل هذا الشخص يشعر بالأمان تشبه محاولة ملء حفرة بلا نهاية؛ ونظراً لأنهم يصرون على التعامل مع الناس بسطحية شديدة، فهم يشكلون بذلك تجربتهم الذاتية الخالية من مشاعر المودة والصدق.

المسيطرون على الآخرين

إن هؤلاء لديهم غاية واحدة فقط وهي: التحكم في كل فرد وفي أي شيء، فهم يحكمون حياتك وحياتهم وكل شيء تشاركهم فيه، وهم يسيطرون على كافة تفاعلاتهم، وهؤلاء أيضاً يخبرونك بما تفكر فيه وما تشعر به، وهم يعتبرونك ويعتبرون أي شخص آخر أداة لهم يحصلون من خلالها على أي شيء يريدونه، فإذا تعرضت أو تعرض أي شخص آخر للأذى، فإن ذلك لا يزعجهم على الإطلاق لأنهم سيجدون شخصاً آخر يحل محلك، فهؤلاء يمتلكون شهوة ونهماً شديدين؛ ونظراً لأنهم يتعاملون مع العالم بهذا الأسلوب فإن هؤلاء الذين يتعاملون معهم يعانون من الألم الشديد، ويصبحون جبهة واحدة، ولكن البعض يردون على ذلك بالتمرد والاعتراض أو بالسلبية، وأخيراً ، فإن التجربة الذاتية لهؤلاء تتسم بالشعور بالاحباط والعزلة.

بطلة المسرحية

إن هؤلاء المصابين بهذا المرض العصبي، لا يعتبرون أي حدث يتعرضون له في الحياة حدثاً طبيعياً، فكل مرض يعانون منه

أكثر سوءاً من أي مرض يمكن أن يراه أي طبيب، وهم يروون للناس حالات الهستيريا العنيفة التي تصيبهم والتي تسبب لهم الانهيار التام، فأي ملاحظة توجه إليهم، إما أن تكون رقيقة ومليئة بمشاعر المودة والحب التي لم يسمعوها من قبل، أو تكون هجومًا قاسيًا ووقحًا بدرجة كبيرة، وهؤلاء الأشخاص يرسمون المسرحية من خلال تأملهم للوحات الزيتية الصامتة، وهم يتعاملون مع العالم حولهم بطريقة تجعلهم لا يصدقون مطلقًا ما يقال لهم، والناس من حولهم يدركون جيداً سلوكياتهم التي تتسم بالتكلف والمبالغة، ويتشككون في كل ما يقولونه، ولا ينظرون إلى قدرات بطلة المسرحية بجدية في كل موقف تتعرض له، فالتجربة التي يمرون بها تتميز بالفشل وكثرة ابتساماتهم وتمايلهم على نحو لا إرادي.

الضحية

هؤلاء غير مسؤولين عما يحدث حولهم فهم دائمًا عرضة لما يحدث حولهم، فهم لا يقومون بأي عمل أو يشتركون في القيام به، أو يكون هذا العمل من أجل مصالحهم الشخصية، وهم يجدون أنفسهم أسرى في قطار الحياة الذي يجلب الشر لهم، وجميع المسافرين خارج هذا القطار يحاولون إنقاذهم، فهؤلاء الضحايا هم الذين يشكون، ويبكون، ويلقون اللوم على الآخرين، ويعاني الناس سريعًا من سلوكياتهم المخجلة ولا يثقون في كفاءتهم كأناس طبيعيين، وتتميز تجربتهم بالسلبية وعدم القدرة على التحكم وعدم قدرتهم على التغلب على ما يواجهونه من مصاعب.

محللو أينشتين

هؤلاء يرون أن «تحليل الأشياء يعتبر عجزًا»، وهم يفحصون بدقة كل موقف فحصًا يبعث على الشعور بالملل، ويجعلهم يفقدون العنصر الأساسى لكل موقف يشاركون فيه، ومن ثمَّ الحياة بشكل عام، وهم يتعاملون مع العالم حولهم بطريقة معينة تجعل الناس يعدونهم أذكياء ولكن غير واقعيين، وهؤلاء يتجنبهم الناس؛ نظرًا لأن تحليلاتهم يبالغون فيها وتبعث على الملل في نفوس الناس، وتتسم تجربتهم بالكآبة والشعور بالملل.

من يشتركون في نقل الأخبار بين الناس

فهؤلاء دائمًا ما يهمسون إليك ببعض «الحقائق» التي لا يعلمها سواهم، ويخبرونك – أنت فقط – بها، وهم فضوليون، ولا يعتبرهم الآخرون موضع ثقة، والناس يدركون «أنهم إذا تحدثوا إليك اليوم، فسيتحدثون عنك غداً» وهم يتعاملون معهم بحذر شديد؛ ولا يريد أحد أن يمدهم بالمعلومات التي سوف تصبح الموضوع الرئيسي لاجتماعهم «السري» التالي، وأخيراً، فإن من يشترك في نقل الأخبار بين الناس يكن في موضع مخجل، فهم يجلبون الضرر الشديد لأنفسهم، وذلك عن طريق محاولاتهم المتكررة كسب حب وثقة ومودة بعض الناس على حساب الآخرين.

نعم.. ولكن

إن هؤلاء من أكثر الناس الذين يشعرون بالضيق، فمهما قلت، ومهما قدمت من حلول، ومهما كان هذا العمل الذي ينبغي أن تشارك

فيه، يكون جوابهم دائمًا، «نعم، ولكن»، ثم يتبع ذلك عشرات من الأسباب التي توضح أن مشاركتك لا يمكن أن تحقق نجاحًا، ويتجنب الناس هؤلاء مثل تجنبهم شرب اللبن الفاسد، نظرًا لأن من يصادف هؤلاء يصاب بالشعور بالضيق، فهم يسببون الضيق للآخرين، ويشعرون به هم أيضًا. إنهم يشكلون تجربتهم التي تجعلهم في نزاع مع العالم من حولهم ومع كل فرد فيه.

سكارليت أوهارا (بطلة فيلم ذهب مع الريح)

يتجنب الناس أن يتحدثوا إلى هؤلاء خوفًا من أن يتعرضوا للكثير من المشاكل، فهم يقولون : «سأفكر في هذا الأمر غدا»، «وغداً يوم جديد»، فالناس لا يولون أي اهتمام لهؤلاء، ويهزون رؤوسهم لغرابة أفعالهم، ويعدونهم أشخاصًا غير واقعيين ومتبلدي المشاعر، وبمجرد أن يدرك الناس أن هؤلاء لا يستطيعون القيام بعلاج قضايا حياتهم، سيصبح أي جهد يقومون به عديم الفائدة، وسيتوقفون في الحال عن أن يبذلوا أي جهدٍ لمساعدتهم.

من يخفون حقيقتهم وراء الأقنعة

تكشف المحاولة القوية التي يبذلها هؤلاء على نحو ظاهر، عن إخفاء شيء معين في حياتهم، وحقيقة فإنهم يخفون شيئًا وراء تلك الأقنعة، إلا أن الكثير من الناس دائمًا ما يتنحون عن بذل أي جهد في سبيل معرفة ما وراء تلك الأقنعة، التي تخدعهم، والبعض يستنتج، من خلال الكثير من البراهين، أن ما يظهره هؤلاء يختلف اختلافًا تامًا عما تحصل عليه منهم، وعدم ثقة الناس من المستحيل أن ينشأ عنها علاقات اجتماعية بين هؤلاء المخادعين وبين بقية البشر.

جيكيل - و - هايد (اسم بطل رواية تحمل نفس الاسم)

يكشف هذا الاسم عن أنه لا يمكن لأي إنسان أن يدرك حقيقة هذا الشخص فعندما تفضي إليه بآلامك وجروحك، تجده في اليوم التالي غير جدير بثقتك على الإطلاق، ويدرك الناس أن جيكيل – و – هايد دائماً ما يسببون الضرر والهلاك لكل شيء؛ لذا، فإن الخوف وعدم ثقة الناس في هؤلاء دائماً ما يوقع بهم في الكثير من المشاكل الكبرى.

الناس الأبرياء

يوجد في عالمنا الواقعي، بعض الناس الذي يتميزون بقسوة القلب وتعوزهم شدة الحماسة، إلا أن هؤلاء لا يدركون تلك الحقيقة، فهم يتميزون بالبراءة الشديدة والسذاجة، ويصيبهم الفزع عندما يسمعون حديثاً بلغة غير محتشمة أو لغة سوقية، وهم يتميزون بأدبهم الشديد الذي لا يتلاءم مع السلوك السائد في الحياة، إنني لا أتحدث هنا عن أناس يتميزون بإحدى الصفات الطيبة، ولكن أتحدث عن أشخاص يحاولون أن يفرضوا على أنفسهم وعلى الآخرين مستوىً غير واقعي ومتطرفاً

من يدرك أنه بلغ صفة الكمال

إن هؤلاء يدركون أنهم بلغوا صفة الكمال، بعكس بقية الناس، وهم يشيرون إلى تلك الصفة وكأنها إحدى الفضائل، وهم على يقين تام بأنهم قد *بلغوا* بالفعل صفة الكمال، وفى الواقع، يتميز «أسلوبهم في الحديث» بالغطرسة والتكبر، وهم يدركون جيداً أنه لا يمكنك أن

تبلغ صفة الكمال، فهم فقط الذين بلغوا تلك الصفة، لذا، فإنهم بذلك أفضل منك: «قد تعاني من بعض العيوب، أما أنا فقد بلغت صفة الكمال الخالص» ونظراً لأنه لا يمكن لبشر أن يبلغ صفة الكمال، يعاني هؤلاء الناس بصفة مستمرة من الشعور بالإحباط، ولا يمكن مطلقًا أن يبلغوا هذا المستوى من الكمال، وعلى الرغم من أنهم يسببون الانهيار التام لأنفسهم على نحو مستمر، ويشعرون بالقليل من السعادة في حياتهم، إلا أنهم دائمًا ما يتباهون «بأنهم بلغوا صفة الكمال»، ويقول العالم من حولهم: «إنك تعيش في تلك الحياة، ولا يمكن أن تكون قد بلغت صفة الكمال».

من ينتابه الشعور بالخوف والرعب من المستقبل

نحن ندرك جيداً أنه ينبغي أن تكون هناك نهاية للعالم، وهؤلاء الناس يدركون ذلك جيداً، سواء كانت تلك النهاية في العمل، أو المنزل، أو في العلاقات الاجتماعية، أو في الاقتصاد، أو في الطقس، فإنها وشيكة الحدوث، وهم يثقون - وثوقهم في وجود الله تعالى - في إفضائها لأن تكون مروعة، فهم يتسمون بالشعور بالقلق والإلحاح الشديد، وهم يبذلون جهداً شاقًا في حياتهم، وينتقلون في حديثهم من كارثة إلى أخرى، فهذا السلوك غير الملائم الذي يتبعه هؤلاء الأشخاص من شأنه أن يشعر الناس بالغضب والملل.

دائمو الشكوى

هؤلاء لا يرون شيئًا على ما يرام، فهم إما أن يقولوا إن الجو حار جداً أو بارد جداً أو إن المسافة بعيدة جداً؛ أو إنهم في غاية

التعب؛ أو إن هذا العمل شاق جداً، و«يشتكون عندما يتعرضون للعقاب»، ولا يهتم أحد بهم؛ فهم يجدون الحياة غير ملائمة، فيتعامل الآخرون معهم بطريقة تختلف تمامًا عن طريقتهم مع أي شخص آخر، فهم دائمو الشكوى، وهم يصفون العالم وكأنه محنة مؤلمة يعانون منها بشدة، لذا، يرغب الناس دائمًا في أن يعنفوهم ويصرخوا بشدة، «اسكتوا وحاولوا أن تعالجوا هذا الموقف! أو يكفي أن تسكتوا!»

من يشعرون الناس دائمًا بالذنب

وهؤلاء من يتصورون أن بإمكانهم أن يستخدموا الشعور بالذنب كأداة أو سلاح لقيادة الآخرين والسيطرة عليهم، فبذلك يقللون من شأنهم، فهم ربما يشكون أو يقاسون الكثير من الآلام، ولكن في كلتا الحالتين يتهمونك بأنك أحدثت في حقهم جرحًا بالغًا، فبذلك يشعرونك بالذنب بسبب الأخطاء التي ارتكبتها وبالخجل الشديد من نفسك ومما كنت تفكر فيه.

وعندما تستعرض تلك القائمة، يمكن أن تجد فيها بعض السمات التي تميز أسلوبك في التعامل مع الآخرين، لذا، أريدك أن تفهم جيداً أن الأسلوب الذي تتبعه يساهم في تشكيل تجربتك الذاتية في الحياة، وإنني على يقين تام بأنك ستجد أناس كثيرين تعرفهم في تلك القائمة أيضًا وأتمنى أن يزيل ذلك الغمام عن عينيك لتعرف سبب كون تجربتهم في هذا العالم على هذا النحو.

فعندما تفهم وتقدر قانون الحياة الثاني وتؤمن به، ستبتعد عن الشعور بأنك الضحية، وهذا يشبه الجلوس مفرداً في سيارة وهي تسير بك؛ فأنت لا تستطيع قيادة السيارة، وتتوقع أن يحدث ارتطام عنيف، لذا، فابدأ أولاً بأن تمسك بعجلة القيادة، وابدأ بصنع تجربتك الذاتية التي تريدها بإدراك واعٍ وبهدف محدد في ذهنك وبحماس شديد، حتى لا تعاني من الكثير من الآلام خلال تجارب لا ترغب في أن تعيشها.

أريد أن أتوقف هنا لكي أذكرك بشيء تعرضنا لمناقشته في الفصل الأول وهو أنه لا يمكن ألا تكون مسؤولا عن اختيارك، إلا أن هذا أيضًا يمكن أن تعتبره اختباراً، لذا، فلا تقل لي: «فيل، لا أريد أن أكون مسؤولاً عن اختيار النتائج، إنني أتمنى ألا تخبرني بذلك» حسنًا، أريدك أن تعلم أن هذا القانون يؤثر تأثيراً كبيراً على حياتك كما أخبرتك من قبل، وأريدك أن تدرك ذلك جيداً، لكي تشكّل تجربة *ذاتية* مختلفة في حياتك، ومعنى أنك *لايمكن أن لا* تكون مسؤولاً عن اختيارك هو أنك تتخذ اختيارات معينة كل يوم، في كل سلوك تتبعه، وكل فكرة تفكر فيها، وهذا من شأنه أن يشكّل *تجربتك الذاتية* في كل دقيقة من حياتك، بل في كل يوم، وينبغي أن تدرك أيضًا أن أفكارك وسلوكياتك تشكّل تجربتك الذاتية داخل مشاعرك وتشكل أيضًا تجربتك الذاتية في العالم من حولك، والمعنى العميق لذلك: هو أنك مسؤول عن الحياة التي تعيشها وشعورك وتفاعلك معها.

وبالتحديد، عندما تبدأ في تغيير حياتك، ستجد نفسك تفعل أشياء لم تفعلها من قبل، وهذا يعني أنك دخلت بذلك مكانًا جديداً، لم تكن تعرفه ولم تأتِ إليه من قبل؛ ولذلك من المحتمل ألا تكون راغبًا فيه منذ البداية، والحقيقة المحزنة هنا هي أن من طبيعة النفس البشرية أن تقاوم الأشياء الجديدة أو الأشياء التى لا تفهمها، ولكن يمكن أن تتغلب على ذلك بعزيمة وإدراك واع، اتبع سلوكًا واعيًا يتسم «بروح الإرادة» ومعنى ذلك أن تحاول أن تخوض التجربة وتجرب أشياء جديدة.

إنني لا أتذكر مطلقًا عندما قلت «لا» ذات مرة وأصبحت تجربتي الذاتية في الحياة، بعدها، ذات قيمة، ولكني أذكر عشرات المرات، عندما قلت «نعم بكل تأكيد سأحاول أن أجرب تلك الطريقة»، ولكن لا يمكن أن أقول نعم أحب هذا الفيلم أو هذه المسرحية، إذا كنت لا أحب هذا الفيلم أو تلك المسرحية، ولا يمكن أن أقول نعم سأذهب إلى الكلية، إلا إذا رغبت بالفعل في الذهاب إليها، ولا يمكن أن أحصل على الكثير مما أريده عندما تسيطر عليَّ طبيعتي التي تتسم بمشاعر فاترة، والحكم على الأشياء حكمًا لا يقبل المجادلة.

تمتع بروح الإرادة، وهذا لا يعني أن تصدر أحكامًا غير سليمة أو تعرض نفسك للمخاطر بتهور شديد باسم الإرادة، فلا ينبغي أن تكون لديك إرادة قوية عندما يقول لك شخص: «حاول أن تجرب بعض الكوكايين؛ وستحبه كثيراً». ومرهم على الفور أن يبتعدوا عنك! إنك تدرك جيداً ما الذي أقصده، حاول أن تغير من

طبيعة حياتك العادية التي تتسم بالفتور والملل، وأن تبعد عن هذا الطريق الذي اعتدت أن تسير فيه، وانظر إلى العالم من حولك، وستندهش حقًا، وكلما اتبعت أسلوبًا مؤلمًا وسيئًا في حياتك لمدة طويلة، أصبح من الصعب أن تخلق أسلوبًا جديدًا يختلف عن هذا الأسلوب الذي تتبعه، ولكن أحيانًا تبدأ في ابتداع هذا الأسلوب في وقت معين، وأحيانًا تجد هناك فرصة للهروب من واقعك وتكون بمثابة باب تهرب منه إلى واقع جديد.

جيني

لقد حضرت سيدة تدعى جيني إحدى محاضراتي التي كنت ألقيها منذ عدة سنوات، ولقد تعرضت تلك السيدة في مرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة لحادث أليم، لقد كان عمر جيني عندما قابلتها خمسين عامًا، وقد تزوجت منذ أكثر من ثلاثين عامًا، واعترفت لي بأنها تشعر بحقارة ذاتها، بسبب الضرر الذي تعرضت له، لذا، فهي غير جديرة بزوجها، امتلأت عيناها بالدموع، وأخبرتني تلك السيدة بأنها في كل مرة تنظر إلى نفسها في المرآة، لا تجد شيئًا سوى حطام، ولقد اعترفت لي أنها كانت تشعر بالنفور من نفسها بشدة.

ولقد اعترفت لي أن علاقتها العاطفية مع زوجها طوال فترة زواجهما كانت غير سليمة، فعندما يقترب منها أي شخص كانت تتذكر ما حدث وتنفر منه بشدة وعنف، وفي كل مرة يحاول أن يتقرب منها زوجها، كانت ترتجف بشدة وترغب في أن تتقيأ.

على الرغم من أن زوجها كان يحبها حبًا شديدًا وكان صبورًا على أفعالها، إلا أنها كانت تشعر أن ما حدث لها لا يمكن أن تتخلص منه، فعلى المستوى الفكري، كانت تدرك أن علاقتها بزوجها تعبير عن الحب والمودة، وأن الرجل والمرأة جزءان مشتركان معًا، وعلى الرغم من ذلك، أدركت جيني أن ما حدث حرمها من تلك الهبة، وكلما حاولت أن تخفي ألمها وذنبها، انهار زواجها وانهارت نفسيتها، ولم تستطع أن تتحمل مواجهة تلك المشكلة أو حتى تفكر في الماضي، نظرًا لأنه «يسبب لها جراحًا بالغة».

ولقد تذكرت الوقت الذي حاولت فيه إخبار والدتها بما حدث، وكان رد والدتها عليها عنيفًا للغاية، وعوقبت جيني بسبب تفكيرها «مثل هذا التفكير السيئ» ولقد أصاب جيني الفزع الشديد ولم تجد ملاذًا تلجأ إليه سوى العيش في عزلة مع نفسها والمعاناة بمفردها من هذا العار. كانت جيني تفكر مثل تفكير فتاة لم تبلغ من العمر أكثر من خمس سنوات، وكانت تخاف دائمًا أن يدرك أو يشعر الناس بالأذى الذي تعرضت له، وكانت على يقين تام أنها ارتكبت أفعالاً شنعاء، وينبغي أن تدان بسبب ذلك.

لقد أخبرتني جيني أنها كانت تشعر أنها قد حبست في غرفة مظلمة وباردة، وكانت تشعر بحقارة نفسها وتعاني من الوحدة والفزع الشديدين، وكانت ترى أنها فتاة سيئة، لأنها كانت تعاني آلامًا بالغة، ولقد ظلت جيني صامتة في هذا الموقف، بل كانت كذلك طوال حياتها وعاشت في عزلة مع ألمها وذنبها.

فما ينبغي أن ألقي الضوء عليه هنا أن جيني اعترفت بأنها تريد أن تخرج من هذا المكان المظلم البارد، ولقد أدركت أن هناك حواجز بينها وبين زوجها وكانت تكره تلك الحواجز بشدة وبعد ستة أيام من حديثنا معًا في الاجتماع، استطعت أن أساعد جيني على تفهم أن ما حدث كان خارجًا عن إرادتها.

وكان من الصعب على جيني أن تواجه ذلك على نحو مباشر، وبعد مجهود شاق وطويل، بدأت جيني تتغلب على السلوكيات السيئة التي كانت تتبعها في حياتها، وأن تنكر بشدة تلك التجارب التي مرت بها في مرحلة الطفولة، وكانت ترفض أن تعترف بها، حتى لنفسها؛ وكانت قليلاً ما تشعر بالرعب، كان ابتعادها عن هذا العالم الذي كانت تنكره بشدة مروعًا للغاية، وجعلها تبحث عن أي شيء يساعدها في الهروب منه.

مثلما كانت جيني امرأة ومليئة بالحيوية والنشاط، فقد كانت تصف نفسها أيضًا ببرج الشدائد، وكان يلجأ إليها الأصدقاء عندما ينتابهم الشعور بالألم، فكانت حجر الأساس الذي يلجأ إليه الناس في أوقات الشدة، وعندما تكشف للعالم أو حتى لنفسها أنها «كانت في الواقع تعاني من آلام بالغة، ولكنها الآن تشفى آلام الناس» فهي بذلك تزيل هذا القناع الذي يخفي وراءه الكثير من الآلام التي كانت تعانيها.

من أصعب المشكلات التي واجهتها هي التغلب على العجز الذي كانت تعاني منه، كانت التجارب التي مرت بها في مرحلة

طفولتها الموضوع الرئيسي لاجتماعنا، وكان شعورها بالخوف والرعب شعوراً مدمراً للغاية، إلا أن جيني استمرت في التقدم من مرحلة إلى أخرى، وشقت طريقها بصعوبة شديدة بشكل أو بآخر، وكانت تدرك جيداً أن الوقت قد حان وجاء دورها، وقد قادتها رحلتها إلى طرق مظلمة بها الكثير من الوحوش الحقيقية لا الخيالية، وعلى الرغم من حب ومساعدة الآخرين لها، كان ينبغي على جيني أن تسير في تلك الطرق بمفردها.

ولقد بدأت جيني تدرك أنها فقدت القدرة على السيطرة على ذاتها، وسمحت لهذا الحادث أن يسيطر على زواجها وعلى ذاتها سيطرة قوية من شأنها أن تفسد حياتها، ولقد أدركت أن خضوعها لهذا يستمر يومًا بعد يوم في القضاء على مشاعرها الحسنة والخيرة.

وكان التحدي المروع الذي كانت تعاني منه جيني هو أن آلامها جعلتها أسيرة لزمن طويل، لدرجة أنها تخلت عن أمانيها، وكانت جيني تتحدث إليَّ وهي تتجه بنظرها إلى أسفل، وكانت تبكي بشدة وكانت تبدو ضعيفة جداً ووحيدة، وأدركت أنه إذا حاولت جيني أن تهرب من هذا الأسر، وتتخلص من تلك المشاعر التي تنتابها، وأن تستعيد كرامتها وقوتها، فإن عليها أن تقف على أرض مستقرة، وأن تتغلب على العقبات التي تواجهها، ولا يمكن أن تظل ضحية، وفي نهاية أحد أحاديثي معها، قدمت لها تحدياً بتلك السلسلة من الأسئلة:

«ماذا لو كنت تستحقين أن تحيي حياة أفضل، مع أنك تستحقين الآن أن تعيشي حياتك على نحو أمثل؟»

«ماذا لو تكونين أخطأت في حق نفسك؛ وذلك ليس بذنبك؟

«ماذا لو كانت والدتك أضعف جداً من أن تصدق وأن تحميك؟».

«ماذا لو أدركت أن الوقت لم يمض؟ وأنه يمكنك أن تغيري من حياتك؟».

« ماذا لو أدركت أنك المسؤولة عن حبسك في هذا السجن طوال هذا الزمن؟»،

« ماذا لو أنّ باب تلك الغرفة المظلمة الباردة مغلق من الداخل وليس من الخارج؟».

«وإذا أخبرتك ما ينبغي أن تقومي به لكي تشعري بالحرية : هل ستقومين به، مهما كان ذلك مروعًا ومخيفًا؟».

لقد بثت تلك الأسئلة الفزع في نفس جيني، ولكنني رأيتها قد شعرت ببصيص من الأمل وقالت لي : «ربما، ربما فقط...» وكانت الحقيقة الواقعية تختلف عما كانت تدركه، وكان ينبغي عليها أن تعترف بأنها كانت المسؤولة عن إغلاق باب هذا السجن، وأنها تستطيع وحدها أن تفتح هذا الباب، والسياسة التي اتبعتها معها هي أنه ينبغي عليها أن تخلص مشاعرها من تلك الآلام التي تتنابها

وأن تستعيد حقها في أن تحيا حياة كريمة. ولقد حاربت جيني من أجل ذلك ستة أيام كانت شاقة وطويلة للغاية، ولقد حفرت حفرة في حائط هذا السجن؛ ولم تجعل بابه مغلقًا مثلما كان من قبل.

وكان سؤالي الثاني لها في غاية الأهمية: «هل ترغبين في تغيير حياتك، حتى لو تعرضت للموت، وهل ترغبين في أن تقفي صامدة لكي تنالي حقوقك الآن وحقك في أن تعيشي حياة أفضل؟ فمهما كان هذا الشخص الذي ستواجهينه ومهما كان هذا العمل الذي ينبغي أن تقومي به؟ هل ستتمسكين بموقفك؟».

لقد ارتجفت جيني وتنهدت وانهمرت الدموع على وجهها، ولكنها نظرت إليَّ بثبات شديد، للمرة الأولى، وقالت : «نعم، لقد حان الوقت وجاء دوري، وأرغب في أن أحيا حياة جديدة، وأريد أن أعيش تلك الحياة من الآن».

لقد شاهد الآخرون الذين كانوا يشتركون في حلقاتي الدراسية تلك الرحلة التي خاضتها جيني، وجئت بشخص ينطبق في صفاته الجسدية مع تلك الصفات التي أعطتها لي جيني عن مرتكب الحادث، ويرتدي أيضًا نفس النظارة ذات الإطار الأسود التي كان يرتديها الحادث، دون أن تعلم جيني شيئًا عن ذلك، ثم جعلت هذا الشخص يقف خلفها، وقلت لها: «إذا كنت تتألمين من ذلك حقًا، وإذا كنت لا ترغبين في أن تقعي أسيرة للمرة الثانية، أخبريه الآن، ماذا فعل بك؟»، وبدون أن أعطي لها إنذارًا مسبقًا، جعلتها تقف أمامه.

كان من الصعب علي أن أصف النتيجة المترتبة على هذا المشهد المؤلم، فقد انفجرت مشاعر الألم والكراهية، وهي تنطق بالكلمات الآتية، وهي ترتجف: «إنك رجل حقير وأنا طفلة صغيرة، لقد دمرت قلبي، إنني أنفر بشدة منك، فأنت جبان، وسأحمي نفسي منك، إنك لا تستطيع أن تسبب لي الألم مرة أخرى، ولم تستطع أن تؤثر عليِّ، لن تجعلني أسيرة مرة أخرى، ولن أشعر بعد ذلك بحقارتي ودناءة حياتي، فأنت رجل سيء الأخلاق، ولست أنا كذلك، هل تسمعني؟ إنني لست كذلك، هل تسمعني؟ لقد عانيت من ذلك لفترة طويلة، يا إلهي لقد عانيت بدرجة كافية».

لقد حرمها هذا الرجل من السعادة في زواجها؛ وحرمها من ذاتها، ولكن أخيراً، أدركت جيني تلك الحقائق، الآن، وألقت بمسؤولية ما حدث لها في مكانها المناسب، واعترفت أيضًا بأنه لا يوجد شخص سواها يستطيع أن يقول الكلمة الأخيرة في تأثيرهذه الأفعال البشعة على حياتها، وتخلصت جيني من التجربة المؤلمة التي كانت تعيشها، والتي تتسم بالشعور بالذنب واليأس، وفي تلك اللحظات الحاسمة، وجدت دليلاً للقوة والشجاعة للتغلب على مخاوفها.

لقد خاضت جيني تلك المخاطرة بنجاح، لأنها كانت حقًا مستعدة لأن تغير حياتها، ولقد خاضت تلك المخاطرة؛ لأنها لم تعد تمتلك شيئًا كي تفقده، ولقد استعدت بالفعل لهذا التغيير وبدأت في

محاولتها نحو تحقيق ذلك، وتمسكت وطالبت بحقها في هذا العالم.

حدثت تلك المواجهة المؤلمة منذ أكثر من عشر سنوات، إلا أن القصة لم تنته هناك، فقد استدعتني جيني منذ زمن قصير، وأخبرتني بأن زوجها أصيب بمرض خطير، ولقد توفى قبل أيام من استدعائها لي، وقد أخبرتني أنه توفى بالليل، ولقد وعد كل منهما الآخر بأن تقوم جيني باستدعائي لتقديم الشكر لي، ولقد جلس كلاهما معًا في إحدى غرفات المستشفي، ليتبادلا كلماتهما الأخيرة الصادرة من قلبيهما، وقد شكرها زوجها على مشاركتها لحياتها معه، ثم أخبرها: «إنني أشكرك كثيراً؛ لأنك خرجت من هذا المكان المظلم البارد إلى ذراعي وقلبي، لقد استحقت السنوات العشر الأخيرة التي عشناها معًا انتظارنا لثلاثين عاماً».

لقد بدأ كل ذلك عندما قررت جيني أن الوقت لم يمض، وأنها تستحق أكثر من ذلك بكثير، وأنها لم تعد بعد تعاني من إنكار الذات، لست أنا من يستحق الشكر، ولكن جيني هي التي تستحق الشكر؛ لأنها تحملت المسؤولية، فاستطاعت جيني أن تصلح من حياتها بقبولها قانون الحياة رقم ٢، وهو *إنك تشكل بنفسك تجربتك الذاتية*، فماذا عنك أنت؟

الفصـــل الـــرابـع

الناس يقومون بعمل ما يؤتي ثماره

إنني لا أستطيع فهم أفعالي؛ لأنني لا أفعل ما أريد
ولكنني أقوم بعمل ما أكره

– سانت بول

قانون الحياة رقم ٣ : الناس يقومون بعمل ما يؤتي ثماره

استراتيجيتك : تعرف على العوامل الحاسمة التي توجه سلوكك وسلوك الآخرين، لأن تحكمك في هذه العوامل يمكنك من التحكم في حياتك.

كريستوفر البالغ من العمر عشر سنوات يحب الشعور بالاستقلالية عن استخدامه لدراجته كوسيلة انتقال حقيقية، واليوم وهو في طريقه إلى المنزل، بعد انتهاء درس البيانو توقف للعب كرة السلة في الحديقة، وقد فعل هذا مرات عديدة فهو يعلم أنه سوف يتأخر، ويعلم أن والدته سوف تصاب بقلق بالغ، وهو يحبها ، ولا يريد أن يسبب لها أي قلق ومع ذلك يتوقف كل يوم للعب.

وأما كاتلين والبالغة من العمر ستة وعشرين عاماً فقد فقدت والدتها وجديها إثر اصابتهم بمرض السرطان، ويصيبها التفكير في احتمال تعرضها لنفس المرض بخوف شديد، وبينما تفكر في هذا الأمر، تقوم بفتح ثاني علبة سجائر لها في هذا اليوم.

أما جيسون والذي يخضع لاختبار ثانٍ في القانون، واختبار ثالث في دوري كرة القدم للمحترفين، يعلم أنه سوف يكسب ٣,٢٦ مليون دولار إذا قام باللعب، وكان جيسون يصطحب صديقًا معه ولكنه كان يرغب في العودة إلى منزله وعلى الرغم من علمه بأنه ينبغي أن يتركه يمضي إلا أنه لم يفعل، فهو يعلم أن من الخطأ إبقاءه ضد رغبته، وأن هذا الأمر سوف يصيب والدته والجميع بخيبة أمل، ولكنه قام بإغلاق باب غرفة الفندق، وشرع في خلع ملابسه.

وبالمثل يعلم كلٌّ من الزوجين باري وكاي أنهما يتسببان في ألم شديد لأطفالهما عندما يشاهدانهما ويسمعانهما يتشاجران بعنف وحدة، فبعد تسع سنوات ونصف من الزواج يدرك كلٌّ منهما أن المناقشة حول المشاكل المادية بعد أيام العمل الشاقة سوف تتطور إلى مشاجرة قوية وعنيفة، فالليلة يمكن القضاء على التوتر، ومع ذلك لا يتوقفان عن المناقشة دون أن يقترح واحد منهما تأجيلها لوقت لاحق، فالمعركة مستمرة.

أما كيمبرلي وبينما هي على استعداد لعمل أي شيء لتستعيد رشاقتها مرة أخرى، فقد زاد وزنها خمسة وسبعين رطلاً، ومظهرها هو كل شيء بالنسبة لها، فهي تكره شكل جسدها ولكنها تعمل على

الاهتمام بشعرها وزينتها، وكان هذا تعويضًا عن الأرطال الزائدة غير المرغوب فيها، فهي ترقد على سريرها في الظلام وتلتهم علبة الحلوى الخامسة.

وإذا لم تكن مثلي أو مثل أي واحد من أبطال القصص التي قرأتها لتوك، فإنني أعلم أنك قد قلت أو فعلت أشياء بشكل متكرر لمئات، وربما آلاف المرات لتهز رأسك بخيبة وعدم تصديق، وربما تقول لنفسك ماذا دهاني؟ ولماذا أستمر في فعل هذا؟ إنني أكره ذلك، وأكره نفسي عندما أقوم بهذا العمل، فلماذا أفعله إذن؟ هذه أسئلة جيدة، لماذا تفعل ذلك؟ والإجابة على هذا السؤال توجد في القانون الحالي والذي يمكن الاعتماد عليه بدرجة كبيرة، مثل باقي القوانين، فأنت تفعل هذه الأشياء؛ لأنها تنجح عند مستوى معين، لظنك بأن هذه السلوكيات غير المرغوبة ناجحة.

وبينما تقرأ عن كريستوفر، وكاتلين، وجيسون، وباري، وكاي وكيمبرلي هل لاحظت وجود نموذج من حياتهم يتوافق معك؟ فهم جميعًا كانوا يفعلون أشياء لا يرغبون في عملها، وكانوا يفعلون أشياء وهم على يقين بأن نتائجها ستكون سلبية غير مرغوب فيها بالنسبة لهم وللآخرين، ومع ذلك، فهم يصرون على فعل السلوك غير المرغوب فيه كما يحدث معك، إذن، هل من الممكن أن سلوكهم عند مستوى معين كان مثمراً إذ كان يحقق لهم نوعًا من الوفاء بالدين.

والآن يجب أن يكون من الواضح تمامًا أن السلوك الذي تختاره يحدث النتائج التي تحصل عليها، وطبقًا للتعريف، إذا قمت

بتكرار هذا السلوك، فلابد وأن يكون مرغوبًا فيه، وإلا فإنك لن تقوم بتكراره مرة أخرى، وبالعكس إذا لم تقم بتكرار هذا السلوك فإن النتيجة تكون غير مرضية، بمعنى أنه لا يعود عليك بشيء. تخيل أنك تلمس سطحًا ساخنًا، فمن المؤكد أن النتيجة سوف تكون غير محببة، ولن تكرر هذه التجربة، فمن الواضح أنك إذا قمت بتغيير السلوك فإنك ستغير النتيجة، فإذا كنت قد فهمت هذا بالفعل، فإنك تعلم الآن أنك إذا تمكنت من عمل شيء مختلف ستكون النتيجة مختلفة، وبالتالي تكون قد اتخذت خطوة هائلة تجاه تغيير حياتك.

وتعتبر معرفة ما تحتاج إليه وكيفية القيام به أمرين مختلفين، ولسوء الحظ فإن بعض السلوكيات التي غالبًا ما تكرهها أو ترغب في التخلص منها هي التي تحدث باستمرار، ولكن كيف يحدث هذا؟ ولماذا، وأنت إنسان عاقل وواسع الأفق تفعل باستمرار ما تكرهه وما يسبب لك ألمًا؟ فالأمر المؤكد أن أي إنسان عاقل لن يتصرف بطريقة ينتج عنها نتائج غير مرغوب فيها، أو تحول دون حصوله على النتائج التي يريدها، وبينما أنت عقلاني ومنطقي، كما تعتقد في نفسك، إلا أنك تعلم أن ذلك ما تفعله بالضبط.

ويمكن أن أؤكد أنك تستطيع كتابة قائمة طويلة من الأمثلة: فأنت تأكل عندما لا تريد أن تأكل، وتأكل عندما لا تكون جائعًا، وتدخن عندما لا ترغب في التدخين، وتجادل وتفقد أعصابك عندما تتمنى أن لا يحدث هذا، وتستسلم لطلبات الآخرين عندما يكون هذا هو آخر شيء تريده، فأنت تشعر بالاختناق عندما تقع تحت وطأة

الضغط، وتريد أن تصل بوعي إلى قمة الأداء، وتشعر بالذنب عندما لا ترغب في ذلك، إنك تمضي وقتًا طويلاً في القيام بأنشطة لا تريد القيام بها في الواقع، فأنت لا ترغب في قضاء كل ليلة في مشاهدة التلفاز، بدلا من أداء بعض التمارين والقراءة أو قضاء الوقت مع زوجتك وأطفالك ولكنك تفعل، والأكثر من ذلك، فإنك تفعل هذه الأشياء مرات ومرات.

ويعد تفهم كيفية التخلص من هذا السلوك غير المنطقي أمرًا هامًا لتحسين أسلوب حياتك، ويمكنك فعل هذا من خلال طريقتين على الأقل، حيث يمكنك البدء باستخدام الطرق الإيجابية الضرورية لتحصل على ما تريد، أو من خلال التوقف عن استخدام الطرق التي تتداخل مع حصولك على ما تريد، ولا يمكنك إزالة السلوك السلبي دون فهم لسبب قيامك بفعله، وعندما تفهم السبب فسوف تعرف الأزرار التي تضغط عليها للحصول على التغير المطلوب في سلوكك أو في سلوك الآخرين.

إذن كيف يفسر قانون الحياة رقم ٣: الناس يقومون بعمل ما يؤتي ثماره غموض الأداء الوظيفي للإنسان؟ ولفهم هذا يجب أن تضيف إلى معرفتك الأداء الوظيفي للإنسان، فيجب أن تعرف أن هناك نتائج تنشأ عن سلوكك، والشيء الذي قد لا تعرفه هو أن هذه النتائج، والتي تؤثر عليك وعلى اختياراتك تحدث في مستويات مختلفة من الوعي، وأن هذه النتائج يمكن أن تأخذ أشكالاً مختلفة، حيث يكون بعضها ثابتًا وقويًا.

وهذا يتعلق بنموذج السلوك على وجه الخصوص، فعندما يصبح السلوك تلقائيًا، فإنك لا تعير تقييم العلاقات السلبية لهذا السلوك أي انتباه، ومن المحتمل أن تتعرف على مواقف مماثلة في حياتك عندما تتخذها بشكل تلقائي؛ لأنك لا تفكر في الموقف كما تتفاعل معه؛ لأن السلوك لا يبدو منطقيًا في الواقع، وبالتالي فأنت لا ولن تتصرف بشكل يجعلك تجني النتائج السلبية وغير المرغوب فيها.

فأنت تقوم بعمل هذه الأشياء دون تفكير؛ لأنك تعتقد أنها تنجح معك، وأعني بأنها «تنجح معك» أنك تحصل على نوع من الدوافع القوية لأداء الأفعال غير المرغوب فيها، وكما سترى فإن هذه الصيغة حقيقية، حتى ولو اكتشفت أن هذا السلوك محل البحث، لن ينجح معك، فمن الجائز أن ترى أنه يسبب لك ألمًا، ولكن وبناءً على النتائج فإنك تحصل على دافع قوي، وإلا فإنك لن تفعل ما تفعله أو تقبل ما تقبله، ومثال بسيط على هذا هو الأكل بنهم، فعند مستوى واعٍ وعاقل تعرف أنه غير منتج ولكن، وعند مستوى معين، يعتبر الحفاظ على سلوك الفهم مكافأة لك، وبالتالي وبناءً على النتائج، وحيث إن الناس يقومون بفعل ما ينجح فإن الأكل بنهم يجب أن ينجح معك.

وما ينص عليه هذا القانون يعتبر موضوعيًا، فإذا لم تعتقد أن السلوك الذي نحن بصدده يخدم غرضًا معينًا، أو تنتج عنه قيمة تريدها، فإنك لن تفعله بمنتهى البساطة والوضوح، ويجب أن تطبق هذه الحقيقة على أكثر المستويات موضوعية، فإذا كنت تمارس سلوكًا معينًا أو نموذجًا لسلوك، فيجب أن تفترض أنه لا يهم مدى

غرابة أو عدم منطقية هذا السلوك؛ لأنك تشترك به لكي تضع بعض النتائج التي تريدها، فأنت تمارسه سواء أردت أو *لم* ترد.

وكما تعلم فإن مفهوم الدافع القوي يعتبر مكونًا حاسمًا في تشكيل كل أنواع السلوك، وهو يعتبر مفهومًا أساسيًا في طريقة تعاملنا مع الحيوانات، ولعصور طويلة قام علماء النفس بتدريب الفأر المشهور في المتاهة، حيث يمكن تدريب الفأر لكي يجتاز المتاهة ويدق الجرس *إذا* كان هذا العمل سوف ينال الفأر من ورائه الطعام، ويمكن تدريب الفأر على أن يدور في دوائر، إذا كانت هذه الدوائر تؤدي إلى المكافأة حتى فأر المعمل يمكن أن يتعلم ما ينجح وما لا ينجح، ويجب أن تفهم أنني عندما أقول إن هذا «ينجح» فإنني لا أعنى أن ارتباط السلوك بالمكافأة أمر صحي بالضرورة، بل إنني أقول فقط إنك على استعداد للعمل لتحصل عليه سواء كان صحيًا أم لا.

وبنفس هذه الطريقة يتشكل الناس مع عالمهم، فعندما تنظر إلى السنوات الأولى لعمر أطفالك فمن المحتمل أن تكون قد شكلت سلوك أطفالك بطريقة لا تتمناها ودون قصد منك.

فعلى سبيل المثال، عندما يسمع العديد من الآباء أطفالهم يبكون بشدة وهم في المهد فإنهم يسارعون بمكافأة سلوك الصراخ عن طريق حمل الأطفال وإراحتهم، ويمنطق الطفل يجلب الصراخ له الراحة والسرور، وسرعان ما يستخدم ذلك السلوك ليحصل على هذا النوع من النتائج من أبويه، وهذا يجعلك تتساءل عن نوع السلوك الذي تحصل عليه من علاقاتك الأخرى من خلال المكافآت غير

المقصودة أليس كذلك؟ فعلى سبيل المثال، ما نوع السلوك الذي يصدر عن زوجتك أو أي شخص آخر؟

ويمكن أن يكون هناك المزيد من النتائج الموزعة للدوافع القوية أكثر من مكافأة الزوج أو الزوجة من أجل الغضب، وقد كان هناك سؤال يوجه إليَّ دائمًا، وهو كيف يمكن لشخص سليم العقل أن يصبح ماسوشيًا (يتلذذ بتعذيب نفسه) ولأن هذا يبدو أغرب من الخيال: فكيف يمكن لأي شخص أن يشعر بالسرور من خلال الألم؟ أليسوا مجانين؟ فبينما يتسم تصرفهم بالحزن فمن المحتمل أن يتعلموا السلوك من خلال تطور مريض للسلوك والمكافأة ولكنه منطقي وعن طريق تطبيق هذا المبدأ البسيط للتشكيل السلوكي، ربما لا يكون من الصعب إدراكه.

وغالبًا ما يكشف تاريخ البالغين الماسوشي أنهم نشأوا في ظل آباء يعرضونهم لإيذاء بدني شديد. فكر في هذا، طفل صغير، قادر على التنبوء ويقدر الانتباه وتوفير الراحة من قبل والديه، كما في المثال السابق، فإن الطفل سوف يفعل أي شيء ضروري ليحصل على انتباه أمه أو أبيه، ولكن افترض أنه بدلا من استجابة الأب لهذا البكاء بالملاطفة، فإنه يغضب ويفقد السيطرة على أعصابه ويصفع الطفل ويعرضه لإيذاء بدني شديد.

نحن نعلم أن الآباء الذين يؤذون أطفالهم بدنيًا يتصرفون بسبب اهتياج عصبي وقتي، وبعد أن يفرغوا غضبهم يعودون إلى حالتهم الطبيعية ويغلب عليهم الشعور بالذنب، وعند هذه النقطة

يرغب الآباء في تصحيح الخطأ الذي وقعوا فيه ويحاولون إشعار الطفل بالراحة بالربت على كتفه، وبالكلمات اللطيفة والتقرب العاطفي، ولن يكرر الكثير من هذه الحوادث حتى يلقن الأب طفله الماسوشية أي اقتران الألم بالسعادة، ويعتقد ويفهم الطفل أن الطريق إلى الحب والراحة والرقة هو الألم، وقد تكون العاقبة مَرَضية ومأساوية ولكنها منطقية جداً، وتعتبر قوة الدافع التي تشكل السلوك الإنساني شاملة وممتازة.

وحمداً لله، فإن العكس يعتبر صحيحًا، بمعنى أنه عندما يتبع السلوك بنتائج معينة يعتقد أنها سلبية ومؤلمة، فإن هذا السلوك يتم استبعاده، ويمكنك استرجا ع مثال الحرق الذي أصابك من الموقد الساخن، حيث يعتبر تعلمًا من محاولة واحدة، فلمس السطح الساخن يؤدي إلى نتيجة مؤلمة، حتى إن أكثر الأشخاص عناداً سوف يستبعد هذا السلوك للأبد، وكذلك، الإبقاء على النتائج الإيجابية التي تتبع السلوك غير المرغوب فيه يمكن أن يؤدي إلى إزالة هذا السلوك، فعلى سبيل المثال إذا لم يحظ طفلك (أو زوجك) بالانتباه بسبب استياء، أو نوبة غضب، فإن السلوك سوف يختفي؛ لأنه لا ينجح.

ويعتبر من الصعب تغطية الفروق الدقيقة لأساليب السلوك؛ لأنها لا حصر لها، ولكن تأكد من حصولك على الفكرة، فمن الجائز أن لديك فكرة عن كثير مما أخبرك به، وهذا هو الجزء السهل، أما الجزء الأصعب فهو التعرف على العوامل الواقعية الموجودة في حياتك، وبالتالي يمكنك البدء في فهم والتحكم في الروابط السببية

لسلوكك، فإذا أردت الإقلاع عن التصرف بطريقة معينة فيجب عليك أن «تتوقف عن ذبح نفسك» وإذا أردت التأثير على سلوك الآخرين، يجب عليك أولاً أن تدرك المكافأة التي يعتقدون أنهم سيحصلون عليها من هذا السلوك، ثم بعد ذلك، إذا أمكنك التحكم في هذه المكافأة، فيمكنك جعلهم يقومون بأداء السلوك المطلوب.

وإذا كان هذا يبدو لك اكتساباً للمعرفة التي من خلالها تؤثر وتتحكم في الآخرين فإنك على صواب، فعلى سبيل المثال، إذا علمت أن رئيسك المغرور يفضل أن يحكي عن بطولاته كلاعب كرة قدم في المدرسة، بدلاً من أن يأكل عندما يكون جائعًا، وكذلك أنه يحب المستمع الجيد، فإنك تعرف طريقة واحدة على الأقل للحصول على خدمة منه؟ إنني لا أقول أنه يجب عليك إخضاع نفسك لهذا العقاب القاسي وغير العادي، ولكن يجب أن تعرف أنه عامل يمكنك التحكم فيه.

وإذا كنت تعتقد أنك مختلف، وأنك غير محكوم بتلقي دوافع بعض السلوكيات دون غيرها، وأنك استثناء لقانون الحياة هذا، فإنك مخطئ، فإذا لم تستطع التعرف على العوامل، فإنك لم تقم بتحليل الموقف بشكل كافٍ، ولم تبحث بشكل جدي، فقد تكون غير مدرك لما تعتقده أو يعتقده الآخرون مكافأة، والتحدي هو أن تدرس كل الطرق المحتملة للدافع دون أن تدرك هذا، ويمكن أن يكون «تداول» (أو عملة) الحياة هو عدد من الدوافع المختلفة الأنواع، فربما تكون مدركًا أو غير مدرك للشكل الذي تأخذه دوافعك، فعلى سبيل المثال، من المحتمل أن تغذي بعض أنواع العوامل غير الصحية مثل العقاب الذاتي والتقليل من الشأن والتبريرات أو بعض الاستجابات غير المستقرة عاطفياً.

ويعتبر أكثر الدوافع المدروسة وضوحًا وسهولة هو الدافع المادي، ومايمكن التأكد منه هو أنه السبب الرئيسي لذهابنا إلى العمل كل يوم، عندما يكون من الأفضل البقاء في المنزل لرعاية أطفالنا أو النوم طوال النهار. إننا نعرف قيمة المال ولذلك نحن على استعداد لتقديم تضحيات معينة وفعل أشياء محددة للحصول عليه، ولكن توجد عوامل أخرى أكثر قوة وهي العوامل غير المادية، فعلى سبيل المثال فإن الدخل النفسي يمكن أن يأخذ شكل القبول أو الموافقة أو الثناء أو الحب أو الصداقة أو الطمع، أو العقاب، أو الإخلاص.

وتعمل هذه العوامل بقوة على حملك على تكرار السلوكيات المسببة لها، ويعتبر الإحساس بالأمن والسلامة من الأشكال العامة للدافع النفسي، الذي ينشأ من الحياة المستقرة الصحية ومن العيش على الهامش؛ حيث يسيطر عليك الخوف والرغبة في تجنب المخاطر، ويعتبر الدخل النفسي عاملاً يمكن أن يفصح عن نفسه على هيئة سلام أو ارتباط مع قوة عُليا أو إحساس بالاستقامة والأخلاقيات، والدخل الجسدي هو غالبًا الحاسة الأقوى للصلاح الجسدي، والذي ينشأ من التغذية الجيدة والتدريب، والوزن المناسب، والنشاط الجنسي الصحي، ومن الناحية الأقل صحة يمكن أن ينشأ الدخل الجسدي من تخويف وسيطرة شخص آخر أو من انشغال الشخص بشدة سواء أكان بشكل إيجابي أو سلبي، قبل الانشغال بالوزن أو عدوي الألم الذاتي ويمكن لهذه الدخول أيضًا أن تؤثر على السلوك.

ودخل الإنجاز له تداوله وكذلك الإحساس بالإنجاز أو التميز

عن الآخرين في مجال سعى الفرد أو الإدراك الداخلي لإتمام المهمة، ويعتبر نفس الدخل أقل إيجابية عندما يتعلق بموضوع قياس الفرد للقيمة الذاتية بمفردها كوظيفة للأداء المتعلق بالعمل، وينشأ الدخل الاجتماعي من الإحساس بأنك جزء من الجماعة أو يزداد بالطبع عندما تشعر بأنك ليست منتميًا فقط ولكنك مساهم أو قائد، ويوجد في النهاية المعتلة للسلطة شخص غير آمن يقيس القيمة الذاتية على أنها وظيفة لموافقة الآخرين، والذي يعتبر جبنه الدائم من مواجهة القبول الاجتماعي فجوة عميقة جداً.

توجد كل هذه الأنواع من الدوافع في حياة كل واحد منا، فربما تكون مدفوعًا بالمال أو محفزاً بالإنجاز، فالسلوكيات التي تبديها، وخاصة تلك التي تبديها بشكل منتظم، تظهر وتبقى عن طريق تلك الأنواع المختلفة للدخول، وبينما تسعى لفهم سبب تصرفك بطريقة معينة. ابحث بجد وأمانة عما ستحصل عليه مما تقوم بعمله، ففي بعض الحالات سوف يكون الدافع واضحًا، وفي حالات أخرى ينبغي عليك أن تبحث قليلاً، ويمكن أن تصبح كل هذه الأنواع سواءً كانت صحية أو معتلة مسمَّمة جداً، فإذا عملت بجد لتحقيق دخل وذلك لتتجنب الالتزام الأسري، فإن هذا غير جيد، وإذا سيطرت عليك العوامل الأسرية حتى فشلت في الوفاء بالاحتياجات المادية فإن هذا غير جيد أيضًا.

ولكن انتبه فقد لا ترى تأثير نظام دوافعك، فكما رأينا في المثالين السابقين للطفل الذي يبكي، حيث يمكن أن يكافئ الآباء سلوكًا سيئًا وهدامًا دون قصد سواء كان سلوكًا غاضبًا أو

ماسوشيًا، والحقيقة المؤسفة هي أنه بإمكان قوة الدافع تدعيم السلوك الذي لا تريده في *اللاوعي*. فعلى سبيل المثال، ربما تكون وحيداً بدون قصد وتتوق إلى الدخل الاجتماعي والنفسي الذي يأتي من خلال عقد صداقات مع الآخرين. ولكن يكون الخوف من الرفض أقوى، وبالتالي يتغلب دافع الهروب من القلق على رغبتك في اتساع علاقاتك، وفي معركة الدوافع، يأتي أسهل وأسرع الدوافع وهو الجلوس ببساطة في المنزل وعدم المشاركة، وفي بعض الأحيان، يغلب أحد الدوافع؛ لأنه أقل طرق المقاومة.

وكما قلت سابقًا ليست كل الدوافع واضحة، وقد لاحظت على مريضة عالجتها منذ بضع سنوات نموذجًا للسلوك يبدو غير منطقي وغير مرغوب فيه. ففي الواقع، وبدون النظرية التي وفرها قانون الحياة هذا قد يبدو سلوكها غريبًا بكل ما تحمله الكلمة من معنى.

لقد كان وزن كارين يتراوح ما بين ٥٠ إلى ١٠٠ رطل، فقد كانت أكثر نماذج إنقاص الوزن غضبًا؛ لأن رغبتها كانت تنصب على استعادة هذا الوزن مرة أخرى، فهل يبدو ذلك مألوفًا؟ فقد أخبرتني أنها رغبت بشدة في إنقاص وزنها والحفاظ عليه، وأدركت أن تأثير البدانة قد ظهر بشكل مفاجئ، وأن هذا غير صحي بالمرة، وقد استطاعت أن تتلو عليّ كل فوائد وقيم إنقاص الوزن، وكانت واضحة بشأن الإحساس الجيد والمكافأة التي حصلت عليها بعد القيام بهذا، وعلى الرغم من ذلك وبعد إنقاص حوالي ٨٠٪ من الوزن غير المرغوب فيه، إلا أن جهود كارين بدأت بشكل ثابت، وبدون تفسير في الفشل واكتسبت كل الأرطال التي فقدتها مرة أخرى، ويبدو هذا كما لوكانت تفسد نفسها في كل مرة تقترب فيها من تحقيق هدفها.

ولمعرفتي الكافية بالدوافع، فإنني على قناعة تامة بأن كارين تحصل على مكافأة لقاء هذا التخريب الذاتي، لذلك بدأت في الغوص في أعماقها بالقدر الذي تسمح به. وهكذا فقد علمت أن كارين قد تعرضت لتحرش جنسي وهي صغيرة ونتيجة لهذه الصدمة التي جعلتها مجبرة على أن تنتبه إلى جسدها وتشعر بجاذبيته، فقد أصبحت غير مستريحة وخجلة من أنوثتها. لقد كانت تشعر بالقلق بل بالذنب حينما يبدي الرجال اهتماماً بها.

وعندما اكتشفنا هذا، بدأنا أنا وكارين ندرك أن زيادة الوزن توفر لها الأمن من التعلق الجنسي، بمعنى أن انجذاب الرجال نحوها يشعرها بالذنب والخوف والقلق، لذلك فهي تحتمي بزيادة الوزن، وبالتالي تشعر بأنه قد تم القضاء على الانجذاب الجنسي، وتصف كارين سلوكها الشخصي «بأنها ترتدي بذلة تزحلق على الجليد تزن مائة رطل وذلك لإخفاء جنسها، وعلى الرغم من أن هذه «البذلة» توفر لها راحة مؤقتة، فإن شعور كارين بالذنب والقلق والخوف سوف يختفي، وعندما أمضت عدة أشهر دون أن تشعر بانجذاب أحد إليها، فقد حلت مشاعر الوحدة والهزيمة محل هذه المشاعر عندما كانت تعاني من البدانة، وعند هذه النقطة سوف تدخل في دائرة النقصان والزيادة، والنقصان والزيادة الموحشة مرة أخرى، لقد كانت حرباً بين الدخل النفسي للإحساس بالأمن والتحرر من القلق المرتبط بانجذاب الذكور، وبين شعور عابر ولكنه قوى بأنها قد أنجزت شيئًا بدأ يراودها، وعندما تعرفت كارين على الدخل النفسي الذي ينشأ عن تخريبها لذاتها، كانت قادرة على التعامل مع المشكلة الحقيقية، وتمكنت من كسر الدائرة الموحشة.

وتذكر أن نظام دوافع كارين كان دقيقًا معقداً، ويمكن أن تكون الدوافع وغالبًا ما تكون، أكثر بساطة، فعلى سبيل المثال، توجد مجموعة أكبر من البدناء الذين يفرطون في الأكل بسبب الإحساس الممتع بمذاق الطعام، فبالنسبة لهم تكون المتعة التي يحصلون عليها في تناول الطعام تفوق تمتعهم بقوام مثالي، وللطعام أغراض مختلفة تتوقف على الشخص، مثل الاحتفال أو العلاج، أو الارتياح من الوحدة، أو «الشهوة» الاجتماعية، أو التسلية المريحة، بمعنى، قد لا يكون الدافع هو تناول الطعام، ولكن المكسب الثانوي الذي ينشأ من التهام الطعام.

وربما يكون السلوك الذي ترغب في التخلص منه هو الأكل بنهم أو ربما يكون شيئًا مختلفًا تمامًا، ما أعنيه هو تحليل لماذا ينبغي عليك التصرف بطريقة معينة؛ حيث يجب عليك تحديد الدوافع التي تظهر وتبقى على السلوك، فربما تكون الدوافع واضحة، وقد لا تكون كذلك، وربما تكون نتائج الدوافع صحية وربما تكون معتلة ومقززة، فالناس يبقون على السلوك إذا كانوا سيحصلون على دوافع بالشكل الذي يعتقدون أنه إيجابي؛ لذا يجب عليك أن تكرِّس المزيد من التفكير الجاد أولاً، للتعرف على هذه السلوكيات والأفكار والاختيارات التي تريد إزالتها، ثم اسأل نفسك «ما الذي سأحصل عليه من هذا؟» هل الدافع، صحي أم لا؟» وطالما تعرفت على النتائج الباقية يمكنك تغيير هذه النتائج.

المهمة رقم ٦: *دعنا نستنجد بالزمن للتعامل مع تفاصيل حياتك. سأطلب إليك فتح مذكراتك السرية وكتابة قائمة تتكون من*

خمسة نماذج من أكثر النماذج السلوكية، أو المواقف الملحة المثيرة في حياتك، كن شاملاً في وصفك لكل منها، ثم قم بتعيين السلوك المحدد لكل نموذج، وقم بوصف النموذج وحاول أن تصف بالكلمات درجة حدتها، ثم قم بكتابة جملتين أو ثلاث تصف بها لماذا اعتبرت أن هذا السلوك أو الموقف سلبي، ثم يأتي الجزء الأصعب، لكل واحد من الخمسة ابذل أقصى جهدك لتحليل والتعرف على وتسجيل العامل الذي يغذي ويُبقي هذا النموذج السلوكي السلبي.

ولكي أساعدك على البدء، دعني أوضح الأنواع البينية للدوافع غير المادية، حيث إنها لا تسهم بشكل كبير في سلوكك، وتذكر أنني قلت آنفًا إن الاحتياج الأول للجميع هو القبول، وأن الخوف الأول هو الرفض، فعلى سبيل المثال، قد تميل إلى عدم الموافقة، لأنك تعتقد أن الاحتياج الأول هو النجاح، وأن الفشل هو الخوف الأول، ولكن عندما تتوقف للتفكير في هذا الشأن، فإن النجاح يعني أن كل ماتفعله مقبول ومعروف من الآخرين، فإذا كنت فاشلاً، فإن هذا يعني أن العالم قد خذلك ورفضك بطريقة ما أنت وما ينبغي عليك أن تقدمه؛ لذلك عندما تبدأ في تقييم الدوافع الموجودة في حياتك، فاعلم أن احتياجك الأول هو لجميع الناس الذين واجهتهم لتقبل ما تعرضه في وقت محدد.

انتبه إلى احتمال أن يكون سلوكك محكومًا بالخوف من الرفض، وكما رأيت يمكن أن يكون الخوف قويًا جدًا حتى إنك لتفعل أي شيء لتجنبه، فمن الأسهل عدم تغييره وعدم تجربة شيء جديد، ومن الأسهل ألا تضع نفسك في المواجهة والمخاطرة للتغيير؛ لذلك اسأل نفسك عن كل سلوك هدام وغير متغير، ولا يمكن الوصول إلى

السلوك الذي تعرفت عليه «هل الدافع هو الراحة التي تنشأ من تجنب المخاطرة والخوف من الرفض؟ هل الدافع هو ببساطة «من الأسهل عدم حدوثه؟»».

وعندما تنتهج طريقًا أقل مقاومة، فإنك تكافئ نفسك بالراحة الظاهرة والتخفف من القلق الذي ينشأ من الوصول إلى شيء آخر، وسوف نتحدث باستفاضة عن التخريب الذاتي عندما نناقش مناطق الراحة في الفصل التالي، أما الآن فينبغي أن تعرف أن دافعك هو الشعور الدائم بالأمن، عندما لا تحاول التغيير، والشعور بالتهديد عندما تفعل ذلك.

يوجد عنصر آخر ينبغي دراسته في تحليل الدوافع الموجودة في حياتك، ألا وهو الدعوة إلى المقابل الفوري لتأجيل الإشباع، فالشعب الأمريكي لا يجيد تأجيل الإشباع، فمطاعم *الوجبات السريعة* والمتاجر *الشاملة*، والطعام المجهز كلها تشهد على حقيقة أننا قد كيفنا أنفسنا على الرغبة فيما نريده عندما نريده، ويخلق طلب الإشباع السريع شهية دافع صغير فوري بدلاً من دافع كبير في وقت لاحق.

وهذا يفسر لماذا تستلقي في الفراش صباح السبت بدلاً من النهوض لممارسة رياضة المشي، فالاستلقاء في السرير يشعرك بالراحة الوقتية، بينما المشي يطيل عمرك حوالي عشرين أو ثلاثين سنة من الآن، إن إطالة العمر عشرين أو ثلاثين عامًا أمر حسن، ولكن البقاء في الفراش أفضل.

لقد كان لى أصدقاء في المدرسة الثانوية وأرادوا شراء سيارة جديدة فور تخرجهم، ولازالوا حتى الآن، ونتيجة لهذا عملوا في مجال لا يتطلب مهارة وسمح لهم بأن يدفعوا ثمن سيارة جديدة، وحصلوا على إشباع سريع لرغبتهم، أما البعض الآخر في فصلنا الدراسي فقد اختار أن يلتحق بالجامعة بدلاً من الحصول على وظيفة، والالتزام بالديون التي سوف تجبرهم على الاحتفاظ بها. لقد اختار البعض المكافأة الفورية بالحصول على السيارة، أما الآخرون فقد فضلوا الإشباع المؤجل للحصول على مستوى معيشي أعلى ولفترة أطول، فعندما تختار سلوكاً، فإنك تختار النتائج معه، «الآن» ترتاح من الألم، أو «الآن» تجني ثمار عملك، كلاهما ذو تأثير قوي جداً.

يجب عليك دراسة كل هذه الأشياء بينما تتعرف على وتسجل دوافعك. لا تشعر بالغضب ولا تستسلم، ولكن يجب عليك أن تحصل على دافع مميز لسلوكك، أو لا تفعل هذا، فالاعتقاد بنجاح نموذج سلوكي معين معك، يعتبر أمراً سيئاً؛ حيث إنك سوف تتصرف كما لو كنت تتجنب رؤيته، وبالطبع فإن هذا يعني أنك لن تجد حلاً، وهو أخطر ما يمكن أن تواجهه.

ولا يوجد شك في أن نظم الدوافع التي نكونها في حياتنا يمكن أن تكون معقدة ومتشابكة وملتوية مثل خيوط العنكبوت. ولكن إذا تماديت بإصرار في تكرار بعض نماذج السلوك الهدام والغاضب فإنك لن تستطيع اكتشاف أن هذه الشبكة، ليست فقط مهمة، ولكنها أيضًا ضرورية للحصول على ما تريد. وإنك لن تستطيع الاستمتاع بحياة بناءة إذا كان جدول أعمالك متعارضًا بحيث يكون جزء منك

هو السيد ويكون الجزء الآخر شيئًا مختلفًا، فمن ناحية، وعلى سبيل المثال قد لا ترغب في المشاركة الكاملة في الحياة، والاستمتاع بصحبة الآخرين (دافع اجتماعي) ومن الناحية الآخرى قد ترغب في تجنب ألم احتمال الرفض (دافع نفسي)، فهذا التوتر بين مجموعتين من الدوافع المتعارضة قد يؤدى بك إلى الجنون أو على الأقل يجعلك في حالة صراع وثورة دائمين.

فالدوافع، وخاصة تلك التي تريحك أو تسمح لك بتجنب الألم الشديد، أو التي تقلل الخوف والقلق من الألم المحتمل يمكن أن تكون إدمانية، مثلها مثل أقوى أنواع المخدرات لذلك يصبح الخوف من النتائج المحتملة أقوى العوامل على الإطلاق، والسبب الذي دفعني لقول هذا هو إبقاؤك منتبهًا، فإذا كان التحكم بك يتم بهذه الطريقة، فإن هذا القلق قد يظل حبيسًا بداخلك ويدمر حياتك، ويمكن أيضًا لعامل تخطي الألم الذي يتعامل مع المشكلة أن يغويك، ويمكن لخوفك، مما قد يحدث أن يسيطر عليك كلية فتسير عبر حياتك في حالة تشبه الزمبرك وأنت تشعر بالامتنان لهذه المسكنات. إنني أريدك أن تعرف أن الدوافع قد تتحكم فيك بصورة كبيرة حتى تكون مغمورًا فيها تمامًا.

ومهما بلغت درجة تعقيد شبكة العوامل الإدمانية، يوجد دائمًا «نجم الشمال» الذي يجب أن تحافظ عليه في قمة تفكيرك وهو:

بغض النظر عن المنطق، فإذا داومت على عمل أي شيء أفعله فإنني أحصل على دافع، إنني لن أخدع نفسي باعتقاد أن الأمر ليس كذلك؛ لأنني إذا قمت بالبحث، فسوف أجد الدافع؛ لأنه موجود. إنني لا أدفع مقابلاً لبعض نماذج سلوكي، ولكنني أدفع لها جميعًا، فإنني لست استثناء؛ لأنه لا وجود للاستثناءات.

فإذا قمت بوضع هذه الحقيقة نصب عينيك، فإنكِ ستظل قريباً من الإجابة فإذا وحدت الإجابة يمكنك أن تتحرر، وإذا فشلت في التعرف عليها فإنك ستكون مثل الدمية، يتحكم فيك شخص أو شيء آخر.

عندما قابلت بيل ودنيس لأول مرة في إحدى ندواتي منذ عشر سنوات مضت بدا لي أنهما نموذج جيد لزوجين محظوظين تتدفق منهما الحيوية والذكاء، وكان يبدو أنهما يتحكمان في حياتهما، دون أي حيرة حول من المتحكم، لقد كان كلاهما جذاباً ويتمتع بصحة جيدة، ورياضياً وكانا يحبان بعضهما بشدة، ويبدو أنهما يمتلكان كل شيء، ثم بعد ذلك التقيت بابنتهما ميجان، وكانت تبلغ من العمر أربعة أعوام، إلا أنها كانت تعاني من عيوب خلقية متعددة، فلم تكن تستطيع المشي أو التحدث أو حتى الإشارة.

وبدا مستحيلاً أن يبتلى شخص ضئيل للغاية بكل هذه الأمراض، وقد كانت هذه الروح الصغيرة ذات الشق الحلقي والشفة المشقوقة، والتي تعاني من مرض عصبي حاد وقصور في القلب، وتمزق نياط القلب، عينيها مفعمتين بالأمل، وقلبها تملأه الشجاعة، ولكن كان جسدها ساكناً.

وبعد عدة سنوات، أصبحت حالة ابنتهما في تدهور يومي. لقد قام هذان الأبوان بتعليمنا كل شيء عن الحب والالتزام والتضحية. لم يشكوا أبداً، ولم يشعرا بالتعب، لقد بذلا أقصى جهدهما لصنع عالم خاص لكنزهما (أو لزهرتهما) الصغيرة التي تذبل. لقد كان بيل ودنيس ملهمين.

وقد اختارا عدم المخاطرة بالإنجاب وبتكرار المشاكل الوراثية وفضلا التبنى بدلاً من الإنجاب والحمل مرة أخرى، وقد ابتسم لهما القدر بتبني طفل صحيح ينبض بالحياة. لقد كان جيفري يتمتع بشعر أصفر يميل للبني، وعينين خضراوين، وبنيان قوي ومفعم بالحيوية. لقد كان الحلم الذي أصبح حقيقة، وعندما بلغ السن المناسبة أخبراه عن أخته ميجان، وعلى الرغم من قدرة ميجان المحدودة على الاتصال، إلا أن التقارب بينهما كان ظاهرة غريبة. فقد ارتبطا سريعًا وبدا أنهما يتفاهمان بشكل جيد.

وعندما بلغت ميجان الثامنة، نالت نصيبها من أمراض الصدر. الأمر الذي لم يكن جيداً على الإطلاق؛ لأنه استنزف طاقتها وأخذت تنوي في مقعدها المتحرك، وقال الطبيب، إنه لابد من حدوث تغيير قريب؛ حيث ستبدأ في تعاطي المضادات الحيوية ومضادات الفيروسات.

أدركت دنيس الأمر بشكل واضح، فالأمهات يعرفن الكثير عن هذه الأشياء، وقد أخبرتها غريزة الأمومة أن هذا سوف يكون كارثة بكل المقاييس، وقد أخبرتني أن ميجان كانت مرهقة في ذلك الوقت. لقد بدت كما لو كانت قد تعبت من المعارك التي خاضتها طيلة حياتها، وبينما كان والدها وجداها متفائلين، فقد ظلت الأم حذرة، تراقب بصمت وتحلم في صمت.

لقد بدأ تدهور ميجان في منتصف ليلة شتوية باردة، ومنذ بدأ المرض تدهورت صحتها بسرعة؛ حيث عانت من أزمة تنفس، ونقلت إلى المستشفى وسرعان ما دخلت في غيبوبة ووضعت على جهاز

تنفس صناعي، وفجأة جاء وقت القرار لقد كانت الآلات التي حلت محل قلب ورئتي ميجان تؤخران المحتوم فقط. لقد أوضح التعبير الذي يحمله وجه الصغيرة أن تمديد هذه الحياة الغالية الصعبة سيكون من قبيل الأنانية والقسوة.

وعندما تم إغلاق الآلات كان الصمت مطبقًا. لقد رحلت ميجان في هدوء. لم تكن هناك موسيقى حزينة أو لم ينته الموقف بنهاية سعيدة، ولكن كانت هناك حجرة مقفرة وطفلة ميتة ووالدان يشعران بوحدة موحشة.

وعلى الرغم من اتصالي المستمر بدنيس وبيل بعد وفاة ميجان، إلا أنني لم ألتق بهما، حتى قابلتهما في حفل لمساعدة الآباء الذين يعانون من فقد أبنائهم، لقد اختفى الشخصان النابضان بالحيوية واللذان يشعان ذكاء تاركين خلفهما قشوراً هشة، وبعيداً عن حزنهما لفقدان طفلتهما الغالية، فقد كانا غاضبين من نفسيهما ومن بعضهما البعض؛ لفشلهما «كوالدين» لقد كان كل واحد منهما ينتقد الآخر بسبب برودهما وبعدهما وعدم منح أي عواطف لجيفري الذي كان يبلغ من العمر خمسة أعوام، فيبدو أنه بعد وفاة ميجان ابتعد كل من دنيس وبيل عاطفياً وجسدياً عن جيفري.

وعندما حل أحد الأعياد، وبينما يعرف الوالدان أن جيفري كان يشارك في عطلة العيد بكل سعادة وبراءة الطفولة، إلا أنهما اعترفا بأنه لا توجد أي زينة أوموسيقى أو أي شكل من أشكال السعادة، لقد كان جيفري يعيش في عالم خالٍ من العواطف مع والدين موثوق فيهما، جعلاه يتساءل عن الخطأ الذي وقع فيه.

وقد اعترف كل من بيل ودينس بكل صراحة أن جيفري بعيد عنهما، وبينما يكرهان نفسيهما بسبب عدم منحه الحب والراحة إلا أنهما يعترفان، لأنهما كانا بعيدين وباردين و مشاعرهما غائبة، لقد كادا يصابان بالجنون بسبب شعورهما بالذنب والحيرة بشأن معرفتهما بأنهما يؤلمان صغيرهما، وقد أدركا أن خداعهما لجيفري في هذه الفترة الحرجة من حياته سيجعله يدفع ثمن خطايا لم يرتكبها، وقد أبديا استعدادهما لمنح أو عمل أي شيء يجعلهما يشعران بالحرية مرة أخرى ليحبا ويعتنيا بطفلهما.

وقد كان سؤالى المتوقع لهما «إذا كنتما حقًا تكرهان ما تفعلان بجيفري فلماذا تصران على عمله؟».

وكانت إجاباتهما عبارة عن سلسلة من التبريرات والأسباب العقلانية ولكنها اختصرت إلى «لا أعرف». لقد أرادا الخروج من هذا الأسلوب وأرادا بالفعل منح جيفري الحب، ولكن أيًا منهما لم يستطع عمل هذا، أو حتى تفسير عدم قدرته على عمله. لقد كانا غاضبين أيضًا من بعضهما البعض لسبب مجهول، وكانا ينكران تلقائيًا الحب والثقة والصداقة التي بينهما، والتي لا يمكن المشاركة فيها إلا من خلال الارتباط الحميم، وأخبراني بأنهما لا يتحدثان عن ميجان ويقاومان محاولات الآخرين لعمل هذا.

أشك في أنك قد حللت بيل ودنيس بنفس طريقتي، فلن تكون الإجابة أسوأ من التي تقول بأنهما مستاءان بسبب وفاة ميجان وبقاء جيفري على قيد الحياة. إن الأمر أعمق بكثير، ولتطبيق قانون الحياة هذا، ينبغي أن تفترض أن هذين الوالدين لديهما عامل قوي يؤثر

على عاطفتهما تجاه جيفري، ويمكنك أن تستخلص أيضًا أن الدوافع ينبغي أن تكون قوية بصورة مذهلة لكي تتخطى ميولهم الطبيعية لمنح الحب لجيفري.

ولكن كيف يمكن لأي شيء أن يعزز هذا السلوك البشع؟ وكيف يمكن لأي شخص أن يقول إن الابتعاد عن هذا الطفل البريء ينجح مع هذين الوالدين؟ وهذا في الواقع ما أقوله: الناس يقومون بعمل ما ينجح. فإذا لم يولد السلوك دافع على نفس المستوى، فإن بيل ودنيس لن يقوما بعمل هذا. إنهما لن يتخطيا هذا قبل الحصول عليه.

وكما أوضحت سابقًا، توجد قوة تنويم مغناطيسي وقوة إدمانية في تخطي الألم. لقد قيل «إن الدوار يجعلنا جميعًا جبناء» وكذلك يفعل الألم العاطفي الشديد.

ومن غير المدهش أن بيل ودنيس لم يتمكنا من البدء في إدراك أنهما كانا يتصرفان بهذه الطريقة مع جيفري للحصول على مكافأة، والاعتقاد بأنهما يضحيان بقلب هذا الصغير لمصلحتهما جعلهما يمرضان عضويًا، لذلك ففي البداية تناقشا معي. لقد قاوما بشدة الشعور بالأنانية والضآلة لاشتراكهما فيما يعتبر استغلالاً للطفل من خلال إهماله ، لقد كانت حقيقة شديدة القبح نشأ عن تجنبها وجود الدافع، وعن طريق التركيز على الحقيقة وكذلك التقدم في افتراض أنه مهما بدا الأمر غير منطقي، فينبغي أن يكون هناك دافع لسلوكهما، فقد اتفقنا على أنه يجب أن ينجح، وإلا فلن يقوما بعمله وقد وجدا التفسير لهذا السلوك الكريه.

واليوم سوف يخبرك بيل ودنيس أن الألم والجرح اللذين عانيا منهما بعد فقد ميجان كان مشوهاً، وكان يفزعهما بشدة وربما كان عجزهما وقلة حيلتهما سبباً في قربهما الشديد من ابنتهما، والذي كان أكثر من الطبيعي، وحبهما الملح والذي زاد من حدته إدراكهما لقصر عمر ميجان قد أدى بهما إلى انهيار عاطفي. لقد كانا غير مستعدين لموتها بالرغم من توقعه.

وخلال هذه الأيام المربكة، لم يعرفا الكثير ولكنهما كانا يعلمان أن الألم لابد وأن يتوقف؛ لكي يتمكنا من العيش، ولسوف يخبرانك اليوم بأنهما كانا يخافان من التعلق الشديد بشيء ما أو شخص ما، حتى لا يتعرضا لألم فقده، وبدون إدراك منهما، ابتعدا عن جيفري حتى لا يصابا بجرح آخر أو يتعرضا للألم الذي إذا تعرضا له فسوف يفوق قدرتهما على التحمل. لقد استنزفهما حب ميجان وفقدها؛ حيث لا يتصوران أنهما قادران على الشعور والعطاء مرة أخرى.

فعندما يسمحان لجيفري بالاقتراب، فإن الحب والدفء والعطاء الذي يملأ قلب كل الأسر الصحية سوف يصيبهما بالرعب، وبعد كل شيء، ففي المرة الأخرى التي شعرا فيها بهذه العواطف كانت النتيجة التي أصابتهما أسوأ مما يمكن تخيله؛ لذلك فإن تجنب هذا النوع من الاتصال العاطفي والعطاء والتلقي يوفر حماية للمشاعر. لقد كان الدافع أمناً وهرباً من الألم والخوف والقلق، لقد كان مخدراً عاطفياً، وتذكر أن الرفض هو الخوف الأول، فقد كان رحيل ميجان أكبر رفض يمكن تخيله.

وكما هو الحال دائمًا، من الطفولة فصاعداً، عندما تضيء الأنوار ينتهي الرعب، وعندما تواجه المتطلبات فإنها تختفي وتذهب، وبمجرد أن واتتهم الشجاعة للاعتراف بالأشياء الدقيقة التي تتعلق بالحفاظ على ذواتهم بدأ بيل ودنيس في تحليل مشكلتهما، وقد وجدا طريقة لإعادة العلاقة مع جيفري. وهما يعيشان الآن كعائلة سعيدة وناجحة ومحبة ومعطاءة ومتجاوبة، وواثقة، ولقد أصبح التجنب غير ناجح بالنسبة لهما ولذلك فقد هجراه.

إنَّ السؤال الواضح بالنسبة لك هو: «هل تدمن بشكل خفي الاعتقاد بأن الأمن يأتي من تجنب ألم ومخاطرة نجاح أو فشل الحياة؟» فإذا كان ما تريده في حياتك غير موجود وغير ناجح فمن الأفضل أن تضع نصب عينيك «نجم الشمال» وتعرف على ما يبقيك في هذا المستوى.

وأخيراً. أنت تشكل سلوكك عن طريق الدوافع التي تحصل عليها من الحياة. حاول أن تجد وتتحكم في هذه الدوافع، وبالتالي فسوف تتحكم في سلوكك أو سلوك الآخرين، فإذا فهمت وأدركت هذا المفهوم فإن تحكمك الشخصي في تزايد مثير.

الفصـــل الخامس

لا يمكن تغيير ما لا تعترف به

لقد فهمناهم

– جين. جورج . أ. كاستر،

عندما هوجم في معركة كبش الجبال الصخرية الصغير، ١٨٧٦

قانون الحياة رقم ٤ : لا يمكنك تغيير ما لا تعترف به

استراتيجيتك : كن واقعياً مع نفسك بالنسبة لما يخص حياتك وكل الأشخاص الذين تتعايش معهم فيها. كن صادقًا في تعاملك مع الأمور غير المجدية في حياتك، توقف عن اختلاق الأعذار، وابدأ في صنع النتائج.

ربما يبدو هذا القانون، أكثر من غيره، أكثر وضوحًا، فهو إلى حد ما، يعتبر كذلك، فإذا كنت غير راغب في الاعتراف باعتقاد ما، أو حقيقة ما، أو مشكلة ما، أو حالة ما، أو سلوك ما، أو عاطفة ما – وإذا لم تعترف بدورك في أحد المواقف – إذن فلن تستطيع أن تغيره، إذا رفضت الاعتراف بسلوكياتك الانتحارية، فإنها لن تستمر فقط، بل إنها ستكتسب مزيداً من القوة الدافعة لها، وستنحصر في إطار عاداتك الحياتية، كما أنها ستزداد مع الوقت مقاومة للتغير.

تخيل أن طبيبك يسألك عما إذا كنت تعاني من صعوبة أو بطء في القراءة أو في تهجي الألفاظ، وبدلاً من الاعتراف له بذلك، تقول له، (حسنًا، لا أشعر بذلك حقيقة). ماذا يحدث؟ لن يستطيع الطبيب أن يشخص المشكلة التي تعاني منها، وستظل تعاني منها، فربما يعالج إصبعك الذي يؤلمك، أو الألم الذي تشعر به في مرفقك، ولكن لأنك كذبت عليه، ربما لا يستطيع أن يعالج المشكلة الأساسية، لأن الطبيب يفترض أن لديك الدافع في أن تتحسن، ويثق بك في أن تعين المشاكل الصحية التي تشعر بها، وبذلك سوف يعلم أين يركز مجهوداته.

ومن المحتمل جداً أنك تعتقد أنه يمكنك الاعتماد على نفسك بطريقة مشابهة، فكما يعتمد عليك الطبيب في أن تكون أمينًا وصادقًا معه، فكذلك تعتمد أنت على نفسك لكي تصلح من أمور حياتك، ولكن كما رأينا آنفًا في قانون الحياة رقم ٣، أنه ربما يكون لديك برنامج منافس، إذًا، عن طريق إنكار وجود مشكلة ما، فإنك تجني الفوائد الواضحة لتتجنب إحدى الموضوعات المؤلمة، وذلك لا يصنع منك سوى راوية يمكن الثقة فيه.

إذا كنت تأمل في الفوز بخطة ناجحة لحياتك، يجب أن تكون أمينًا في التحقق مما وصلت إليه حياتك الآن، فإن الرابط بين العلم وبشكل دقيق بمدى صدق حياتك الآن، وأين تريد أن تكون حياتك. يجب أن يكون واضحًا. لنفترض أنك في أحد الأماكن، تتجول في الولايات المتحدة مثلاً، ثم اتصلت بي هاتفيًا لتسألني (كيف أذهب إلى توليدو؟). من الواضح أن أول سؤال أوجهه إليك سوف يكون

(حسنًا، أين أنت الآن؟) من الواضح، إذا أخبرتني أنك في كاليفورنيا، فسوف أصف لك اتجاهات مختلفة تمامًا عن التي كنت سأصفها لك إذا ما علمت أنك في ولاية كارولينا الجنوبية مثلاً، وينطبق نفس الشيء على الاتجاهات التي ربما أصفها لك لتغيير حياتك: إذا أبلغتني مثلاً أن زواجك غير موفق على الإطلاق، أو أنه يمر بإحدى المحن، فسوف أتناول ذلك بشكل مختلف عما إذا أبلغتني أن زواجك ناجح وموفق، وإذا أخبرتني أنك تعاني من أزمة عدم القدرة على إدارة أو ضبط النفس عقليًا، أو عاطفيًا، أو جسديًا، فسوف أصف لك اتجاهات للتغيير تختلف اختلافًا كليًا عن تلك التي كنت سأصفها لك إذا ما أخبرتني أنك قادر على ضبط الذات وتستطيع أن تتدبر أمورك الشخصية. وبالمثل، إذا كذبت على *نفسك* بشأن أي بعدٍ من أبعاد حياتك، فإنك بذلك يمكنك أن تشوه الصورة بأكملها حتى يتسنى لك أن تتبع خطة سليمة.

يجب أن تكون مدركًا بشكل قاطع أنه بإمكانك أن تكذب على نفسك باتباع طريقتين، يمكنك تحريف الحقائق بشكل إيجابي، أو يمكنك أن تكذب على نفسك عن طريق إهمال أو إغفال الحقائق، وفشلك في أن تخبر نفسك بالحقيقة، يحمل نفس خطورة تحريف الحقيقة، إذن يجب أن تمتلك القوة والشجاعة لأن تسأل نفسك الأسئلة الصعبة، وأن تمنح نفسك الإجابات الواقعية.

والآن، ربما تفكر قائلاً ، «فيل، إنني حتى لا أعرف *الأسئلة* التي أسألها لكي أتوصل إلى الحقيقة، إذا تجاوزنا عن ذكر الإجابات» حسنًا، سوف نفعل ذلك معًا بمجرد أن تمتلك الأدوات

التي تحتاج إليها لكي تنفذ ذلك بطريقة صحيحة. إن ما يهم الآن هو أنك يجب أن تعزم على السماح لكل اعتقاد، وكل وضع، وكل نموذج أو نمط في حياتك بأن يتم استفهامه، وفحصه، وتحديه، فعندما نناقش حقيقة، يجب أن تعزم على تقييم اعتقاداتك، وأوضاعك، ونماذج حياتك بأمانة بالمقابلة بالحقيقة. فإنك لا تستطيع تحمل الإسراف في موقفك الدفاعي، كما لا تستطيع أيضًا تحمُّل الإسراف في الكذب والإنكار، فالإنكار هو ما يقتل الأحلام، إنه يقتل الأمل، ويقتل ما يمكن أن يكون فرصة حقيقية للتغلب على إحدى المشكلات التي كان يمكن أن يكون حلها مسألة وقت فقط، ويمكن للإنكار أيضًا أن يقتلك.

إنني لا أقول إنه يجب أن تشعر بالأسى، أقول ذلك، لأن هذه هي الحقيقة، فلقد شاهدت الآثار البائسة للإنكار فعليًا في كل مسيرة أو مسلك من مسالك الحياة، وسأراهن على أنك مررت بذلك، لقد حان الوقت لكي تتبين الإنكار في حياتك. دعنا نبدأ في التعرف على أنه، في جميع البشر، توجد آلية للدفاع عن النفس يندر مناقشتها، ويشير إليها علماء السلوك بـ «الدفاع الإدراكي الحسي».

الدفاع الإدراكي الحسي هو الآلية التي تحمينا من الأشياء التي يُسلِّم عقلنا إلى درجة ما، بأننا لا نستطيع التعامل معها، أو التي لا نريد مواجهتها. ربما تكون قد سمعت عن هذه الآلية التي وصفت بـ (فقدان الذاكرة الإنساني) أو (فقدان الذاكرة الاختياري). التي تكون مسؤولة عن التصرف في المواقف الحرجة بشكل كبير، ولقد تعاملت من خلال مهنتي مع عدد من الناس عبر السنوات

الماضية، شاهدوا موت أو إعاقة أطفالهم أو الأعزاء عليهم، ثم اكتشفت أن هذه الأحداث يتم إسقاطها تمامًا من الذاكرة، وقد تعاملت أيضًا مع الناجين من الحوادث المؤلمة، بشكل بشع، ومع الناس الذين ظلوا يتذكرون، أو كانوا في كامل وعيهم أثناء تعرضهم للحريق، أو انقطاع أوصالهم، أو إصابتهم بجروح بشعة. وهم، أيضًا، من رحمة الله بهم، لا يتذكرون هذا الكرب الذي مروا به، على نحو لا يرقى إليه الشك.

وفي مثل هذه الظروف، يمكننا فقط أن نعتبر هذه الظاهرة (الدفاع الإداركي الحسي) هدية من الله، ولكن بالنسبة لمعظم الأشياء في الحياة، فإن هذه الظاهرة تعتبر ذات وجهين؛ حيث إن الدفاع الإدراكي الحسي لا يتسبب دائمًا في إحداث الشيء الصالح، فهو لا يقتصر على كونه آلية لوقاية الذات في المواقف الحرجة. إنني ألفت انتباهك إلى هذه الحقيقة؛ وذلك لأنه كما يقول هذا القانون، إذا اعترفت فقط بوجود إحدى الحالات، فإنك تستطيع أن تبذل مجهودًا واعيًا للتأقلم مع أو للسيطرة على هذه الحالة، إذا ما كانت إحدى السمات الإنسانية الطبيعية تغاير هذه الأمانة الذاتية، فإنك تحتاج لأن تعرفها.

يقوم الدفاع الإدراكي الحسي بدور نشط في كل يوم من أيام حياتك، فإنه يستطيع أن يبعدك عن رؤية الأشياء التي ببساطة لا تريدها أن تكون حقيقة، وفي عدد من المواقف، ربما يمنعك من الانتباه إلى لافتات التحذير التي إذا اعترفت بها وكنت على وعي كامل بها، يمكنها أن تحثك على اتخاذ الخطوات المهمة المتمشية

مع هذه اللافتات في الوقت المناسب، وربما تمنعك هذه الآلية من الاعتراف بأفضال رئيسك في العمل عليك وربما تقودك إلى التوتر في علاقاتك الهامة، وبذلك تسمح بوقوع مزيد من الجفاء والدمار، ويمكن للدفاع الإدراكي الحسي أن يمنعك من التعرف على لافتات التحذير من إحدى الأمراض الخطيرة، التي إذا تم اكتشافها وعلاجها في وقت مبكر، يمكن أن تشفى، ويمكنه أيضاً أن يعوقك عن رؤية لافتات التحذير من عدد من السلوكيات السلبية الموجودة في أطفالك، مثل الإحباط، وإدمان وتناول الكحوليات أو المخدرات، أو أي نوع من أنواع الاختلال العقلي بشكل عام.

عندما تخرجت من الجامعة، قمت بتكرار إحدى الدراسات عن الدفاع الإداركي الحسي التي تم إجراؤها منذ عدة سنوات من قِبَل أحد علماء النفس الأكثر إبداعًا مني، وفي النسخة المعدلة للدراسة التي قمت بها، استخدمت مسلاطًا انزلاقياً (وهو أداة لتسليط الضوء على شاشة الجهاز) أكثر تطوراً لإيضاح بعض الكلمات المنبهة أو المثيرة في عدد من الموضوعات، وكان لهذا المسلاط قدرة على إبراز الكلمات، بطبعها بأحرف ضخمة على ورقة مسطرة ومدرجة وكان أعضاء فريقي الذين أجريت عليهم التجربة قد تسببوا في أن تبدو هذه الكلمات صغيرة، كما لو كانت جزءًا من المئة في الثانية، كما تسببوا أيضًا في إبقاء هذه الكلمات على الشاشة بشكل غير دقيق أو محدد.

وفي هذه الحالة، فقد كان موضوع بحثي هو مجموعة من النساء المسنات المحافظات على العادات والسلوكيات القديمة، وقبل

أن أطلب من هؤلاء السيدات النظر إلى المسلاط، قمنا بتوصيل سواعدهن بآلة لتسجيل عدة نبضات مختلفة في وقت واحد مثل نبضات القلب والشرايين معًا، وهذه الآلة مصممة لتقيس أقل التغيرات النفسية، ثم عرضنا عليهن مجموعة من الكلمات المنبهة أو المثيرة التي كانت تتدرج من الكلمات العذبة الرقيقة المهذبة مثل شجرة *البلوط* ومركبة *السفر*، إلى الكلمات البذيئة التي يمنعني من ذكرها مراعاة الأدب والذوق في الحديث.

وعندما تم عرض كلمتي شجرة البلوط، ومركبة السفر. عليهن، وفي وقت وجيز جداً من إبداء هذه الكلمات للعيان، قام هؤلاء السيدات بفهمها وإدراكها وملاحظتها على نحو سديد، كما قمن أيضًا بوصفها، ولكن بدأت كفاءتهن تقل عندما عُرضت عليهن الكلمات البذيئة السوقية، حتى عندما تم عرض هذه الكلمات على فترات منفصلة، أطول عشر مرات من تلك التي استغرقتها الكلمات المهذبة، فقد منعتهن تقنية الدفاع الإداركي الحسي من رؤية هذه الكلمات، ومع ذلك، فلم يستطعن وصف هذه الكلمات، ولم يبد عليهن أية علامة من علامات الارتباك؛ حيث إن قراءاتهن السيكلوجية فقدت وعيها أو رغبت عن قراءة الورقة المدرج فيها هذه الكلمات: وبالتالي فقد انخفضت درجة حرارة جلودهن، ودقات قلوبهن، ومقاييس الضغط الأخرى، وكان من الواضح، أنهن أدركن، في مستوى اللاوعي، كما رأت أجسادهن وقامت بالتفاعل مع ما لم تستطع أن تراه أو تدركه أو تتفاعل معه عقولهن الواعية.

وهكذا، ومن ناحية أخرى، فإن آلية الدفاع الإدراكي الحسي

قامت بحماية القيم والمعتقدات الخاصة بهن، كما أنها أيضًا صنعت فجوة كبيرة في وجهة نظرهن بالنسبة للعالم.

وكذلك فإن آلية الدفاع الإدراكي الحسي لها نفس التأثير عليك، فعندما ترى العالم كما لو كان رسالة، محذوفًا منها ما يقرب من ٥٠٪ من كلماتها، فإنك تعيش في الخيال والأوهام، وإذا لم يُخفك هذا حتى يدفعك إلى التفكير فيما تحاول إسقاطه من دائرة الوعي لديك؛ لأنه شيء مزعج لك، إذن فإني أقترح أن يقوم دفاعك الإدراكي الحسي بوظيفته وأنت تقرأ هذا الكلام، فإن الأشياء التي لا تراها ربما لا تكون عددًا ضئيلاً من الكلمات السوقية، ولكن يمكن أن تكون قضايا وموضوعات ذات أهمية كبيرة. ربما تكون (مركز النقطة العمياء) الخاصة بك هي نفس الأشياء التي لا تحتاج إلى أن تراها في حياتك، وهذه فكرة مروِّعة.

إن الإنكار وآلية الدفاع الإدراكي الحسي التي تؤكده، تمس حياتك بأكثر من طريقة من الطرق التي يمكن أن تتخيلها؛ لأن المشاكل لا تحل بمرور الوقت، ولا يمكنك تغيير ما لا تعترف به، وبالتالي فإن ما لا تعترف به سيظل يزداد سوءًا وتعقيدًا، متى تعترف بوجوده والمقصود هنا المشكلات التي تعاني منها أو الأشياء التي تزعجك وتؤرقك.

خلال السنوات التي قضيتها في مهنتي، كنت أمتلك مزية الاشتراك في العمل بمجال الطيران وكنت أحب هذا العمل منذ صغر سني وهو العمل كمستشار لتحليل العوامل الإنسانية في العديد من شركات الطيران، وكما يقوم الباثولوجي (الأخصائي في علم

الأمراض) أو المحقق في أسباب الوفيات بتشريح جثة الميت، لتحديد سبب الوفاة، فإنه يتم استدعاء الخبير في تحليل العوامل الإنسانية، بعد وقوع خسائر فادحة إثر تصادم أو سقوط إحدى الطائرات؛ لكي يقوم بتحليل نفسي: أي، يعيد بناء الظروف النفسية التي أدت إلى وقوع الكارثة.

ولقد قمت بهذا العمل في كثير من مواقع التصادم (تصادم الطائرات) في أنحاء كثيرة من العالم، وكانت الأدوات التي أستخدمها في هذا التحليل هي جهاز التسجيل الموجود في الصندوق الأسود في كابينة القيادة، الذي يمدني بتسجيل صوتي للثلاثين دقيقة الأخيرة للرحلة، وجهاز تسجيل معلومات أو بيانات عن الرحلة، الذي يعكس التفسيرات الخاصة لبعض الملابسات الخطيرة إلى لحظة وقوع التصادم بما في ذلك هذه اللحظة، كما أقوم أيضًا بتجميع المقتطف النموذجي (عينة تمثل جميع الأجزاء المميزة للأحداث التي حدثت لطاقم الطائرة) لتحديد ما إذا كان أي حدث من الأحداث التي سبقت التصادم يمكن أن يكون قد ساهم في وقوع الحادث، وأقوم بدراسة تقارير شهود العيان والناجين من الحادث أيضًا، وبالرغم من أن هذا العمل كئيب ومروع، على نحو لا يمكن إنكاره، إلا أنه منحني فرصة فريدة للاستماع إلى المشاكل وتعلم كيفية حل هذه المشاكل الإنسانية، وكيفية التعامل مع الأزمات، ومشاكل الزعامة، والقيام بالوظائف العقلية العاطفية في أبشع الظروف والأحوال النفسية، كما علمني أيضًا الكثير من قوة الإنكار.

كانت عقارب الساعة تشير إلى الثانية عشرة ودقيقة واحدة

بعد منتصف الليل، وكان الجو صافيًا للرؤية الواضحة على بعد خمسة أميال، وكانت الرحلة رقم ٤٢٧ التي حملت حوالي مائتي مسافر، نصف هذا العدد من الأمريكيين، متجهة نحو أحد المطارات في دولة من دول أوربا الشرقية التي لم تنفتح على العالم منذ وقت طويل، وكان القائد مالين ومساعده الأول هولمان يقومان بأول رحلة طيران لهما معًا، وكانا يستخدمان مرشد (الإشعاع) اللاسلكي المعتاد كوسيلة من وسائل العون في مجال الملاحة الجوية، ولكنهما كانا يعتمدان أيضًا على جهاز الإشارات المعتاد الموجود في الأرض؛ حيث إنه لا يمكن الاعتماد على نظام الملاحة الجوية في هذه الدولة المتخلفة، وعندما كانت الطائرة على ارتفاع ١٠,٠٠٠ قدم استعدادًا للهبوط، لم تكن هناك ضرورة للتحدث في كابينة القيادة، وكان هذا هو ما تنص عليه التعليمات واللوائح؛ لأن هذا الوقت مخصص للعمل فقط وللتركيز في الهبوط بالطائرة بسلامة.

ويقع المطار في الطرف الشمالي لأحد التلال الممتدة ويبلغ اتساعه تسعة أميال، وكان ارتفاع الجبال المكللة بالثلوج والتي تحيط بهذا التل من الجانبين حوالي ١٢,٠٠٠ قدم، ومن المفروض عندما تكون الطائرة في الموقع الصحيح لها للهبوط، أن يوضح سطح الطيران (في حاملة الطائرات) موقع المطار على خط مستقيم مباشرة أمام الطائرة، ومن الممكن أن يعتمد القائد على الطيار الآلي ليقود الطائرة، وفي هذه الحالة، فقد اختار القائدان تشغيل الطيار الآلي، ولكن عندما كانت الطائرة على ارتفاع ما يقل عن ٨,٠٠٠ قدم، وكان الطاقم ينتظر مزيدًا من الرؤية الواضحة للهبوط، أوضحت

إشارات الأجهزة الموجودة في الكابينة بوضوح أن المطار يقع على اليسار، في تمام الساعة العاشرة، وإليك جزءاً من نسخة طبق الأصل من التسجيل الصوتي الموجود في كابينة القيادة:

٠٠ : ٠١ : ١٤ *مساعد قائد الطائرة* (مشيراً إلى الجهاز الذي يوضح أن المطار يقع على اليسار، وليس أمامهم مباشرة) «ما الذي يحدث، ما الأمر؟».

٠٠ : ٠١ : ٢٠ *قائد الطائرة* : (لا أعرف، دعنا فقط نكمل السير هنا وسوف يتضح كل شيء. فقط أكمل السير).

٠٠ : ٠١:٢٢ *مساعد القائد*: «إنني قمت بإصلاح هذا الجهاز من قبل ولكنه لا يزال على غير ما يرام. ألم ننجح قبل ذلك عندما أصلحناه أول مرة وهو يعمل؟».

(ليس هناك إجابة من القائد)

(يوجد في الخلفية، صوت المضيفة الجوية وهي تلقي التعليمات الأخيرة لما قبل الهبوط للمسافرين/ للركاب، وتشكرهم على اختيارهم السفر على خطوط الطيران التابعة لها).

٠٠ : ٠١ : ٨٤ *مساعد القائد* : إنني لا أفهم - كل الأشياء متداخلة - إن الجهاز يقول إن المطار - ليس ذلك- يقول : إن المطار يوجد هناك. لماذا نسير في اتجاه ٦٠ درجة (شمال غرب)؟ هل حدثت فوضى في الأمور - هل اتجاهنا غير صحيح؟

٠٠ : ٠١ : ٥٤ *البرج* «الرحلة رقم ٤٢٧، على وشك الهبوط على ممر رقم ٣٥، اتجاه الرياح ٣٥٥ بمقدار عشر عقدات، مقياس الارتفاع ٣٠,٠٦».

٠٠ : ٠٢ :٠٠ *مساعد القائد* : رحلة ٤٢٧ على وشك الهبوط –آه– فوق ممر ٣٣ – آه – ممر ٣٥.

قائد الطائرة : «لقد أعددت نفسي للهبوط في هذا المكان. لا أعرف، لا أعرف ما الذي – فقط اتجه لليسار الآن، اتجه لليسار، إننا نذهب مباشرة للمطار. آه، إننا على وشك الهبوط. ابدأ – ابدأ – لا، توقف، إن ذلك ليس ......».

٠٠ : ٠٢ : ٢٣ *مساعد القائد* : (انظر إلى اليمين – ربما ينبغي أن.....).

٠٠: ٠٢ : ٢٦ جهاز الإنذار في الأرض «بيب، بيب، توقف الأرض، توقف، الأرض، بيب، بيب».

٠٠ : ٠٢ : ٢٧ *القائد* : «ماذا – توقف! اقفز فوراً اقف »

(صوت ارتطام)

التسجيل الصوتى الأخير للرحلة ٤٢٧ يحدث ضَجَّةً مدوية في جانب هضبة بارتفاع ١٢٠٠٠ قدم.

وكان الكشف عن ألغاز التفاصيل الفنية لهذه المأساة قد تم بشكل مباشر ودقيق، فعند دخول ذلك الوادي، كان الطيار

منشغلين في كابينة القيادة؛ لأن هذا الاتجاه الذي كانا يقصدانه يعتبر جديداً بالنسبة لهما، وبانشغالي باتصالات الراديو اللاسلكي، وبحديث متحكمي الخطوط الجوية الأجنبية الذي كان باللغة الإنجليزية غير المتقنة، لم يلحظا أنهما كان يجب عليهما الانعطاف إلى اليمين الذي يبلغ درجة واحدة من كل ثانية، فكانت نتيجة ذلك تشغيلهم للطيار الآلي بالتعليمات الجوية الخاطئة التي أساءا فهمها نتيجة عدم فهمهما اللغة الإنجليزية الركيكة، وبالتالي اجتازا الوادي بسرعة خمسة أميال في الدقيقة؛ ولأن اتساع الوادي كان يبلغ تسعة أميال فقط، فقد استغرقا من الوقت حوالي دقيقة واحدة في الطيران بعيداً عن الاتجاه الصحيح، وكان ارتفاع الطائرة يبلغ مستوى يدنو مباشرة من قمم الجبال.

ومن وجهة نظري، أن السبب في هلاك طاقم الطائرة، بالإضافة إلى المسافرين البالغ عددهم مائتين، هو الإنكار. وبالنظر إلى المحادثة التي تمت بينهما، يمكن أن ترى أن هذا الطاقم كان لديه مؤشر على أن الطائرة انحرفت عن مسارها الصحيح في الساعة ١,١٤ عندما قال المساعد الأول: «ماذا يحدث، ما الخطأ هنا؟». إن قانون التدريب الجوي التجاري واضح جداً ودقيق جداً، فإذا فقدت اتجاهاتك الصحيحة أو ضللت الطريق في منطقة جبلية، فلا تناقش الأمر. القانون رقم ١ هو «اهبط واهبط الآن». العلوّ هو صديقك.

والآن، فقد قمت بتعليل بعض تفاصيل الحادث، ومع احترامي لمن يشترك بإبداء رأيه في هذا الأمر، فإني هناك أعبر عن رأيي، ربما يؤكد الآخرون على بعض من النواحي الأخرى للحادث، ولكنني أجزم لك بأن السبب الرئيسي الذي أدى إلى وقوع هذه المأساة هو إنكار القائدين للحقيقة الماثلة أمامهما.

ولكي يهربا من هذه المشكلة، ومن أجل تنفيذ هذه الخطة فكان يجب على هذين القائدين أن يعترفا لنفسيهما ولبعضهما البعض بأنهما في الواقع، قد ضلا الطريق، فالاعتراف بذلك بالنسبة للقائد المحترف يعتبر شيئًا بغيضًا؛ لأنه يشبه قولك لنفسك «إنك دون المستوى المطلوب أو الجيد» إنك لا تعرف أين أنت، وبدلاً من مواجهة الحقيقة، وبدلاً من النطق بعبارات الاعتراف بالأمر الواقع، فقد قاما بإلقاء اللوم على الأجهزة الموجودة في كابينة القيادة، واستمرا في رفضهما للحقيقة. وفي هذا الموقف المأساوي، لم تكن لديهما فرصة زمنية للهبوط من النوافذ سوى دقيقة واحدة، وبإنكار الحقيقة، وبالفشل في الاعتراف بأنهما فعلاً كانا خارج نطاق السيطرة، فقد استكملا الطيران، بمعدل خمسة أميال في الدقيقة، نحو الجبل بمنتهى التهور والطيش حتى اصطدما به، وفي الوقت الذي قاما فيه بإنكار أو تجاهل الاختلاف المثير للقلق في مصادر معلوماتهما أو البيانات التي تلقياها، كانا قد استنفدا كل الوقت في تجاهل الخطأ الذي ارتكباه؛ حيث إنهما قاما بكبت اعترافهما بوجود مشكلة إلى الحد الذي أودى بحياتهما وحياة ٢٥٠ شخصًا آخرين.

وفي رأيي، أن مثل هذا الإنكار، هو المدمر رقم واحد في صناعة الملاحة الجوية، فقد فشل طاقم الطائرة في إدراك المشاكل وفي القيام بحلها في الوقت المناسب؛ وذلك لأنه ببساطة لا يريد لهذه المشاكل أن تكون حقيقية، ولكنني مقتنع تماماً بأن هذا الاتجاه الإنساني موجود في كل مسار من مسارات الحياة، فإننا لا نريد أن نعترف بوجود مشاكل، ولا نريد سماع الأنباء السيئة، وكنتيجة لذلك فإننا لا نرى المؤشرات والعلامات التي تلفت انتباهنا.

قررت سيدة تزوجت مرتين، أنها سوف تجعل زواجها الثاني يختلف تماماً عن زواجها الأول، وكانت تتجاهل بينها وبين نفسها نفس نماذج الصراع والخلاف التي بدأت تدب في زواجها الثاني. قرر أحد الأزواج وهو أب في نفس الوقت، وكان يتفاخر بمكانته في المجتمع، أن يحافظ على مظهر أسرته السعيدة، مُصراً على أن كل شيء يسير على ما يرام، وبالرغم من ذلك فإن كل فرد من أفراد العائلة يسير في اتجاه يختلف عن الآخر، وبرفضك الاعتراف بأنك خارج نطاق السيطرة، أو بأن زمام الأمور بدأ يفلت من يديك، وبأن الأمور تسير في مسارها الصحيح، فإنك بذلك تهدر الوقت الذي يمكن استغلاله في مواجهة المشكلة بدلاً من تجاهلها، كما تضيع من يديك كل الفرص المواتية لإصلاح المواقف.

إن القائدين كان لديهما أقل من ستين ثانية ليعترفا ويعالجا المشكلة التي يواجهانها، فكم لديك أنت من الوقت؟

إن حياتك ليست سيئة للدرجة التي يتعذر عليك إصلاحها، ولم يفت الأوان لإصلاحها، ولكن كن *صادقًا مع نفسك بشأن الشيء الذي يحتاج إلى إصلاح*، ومعنى أن تكون صادقًا هو أن تخلع نظارتك الوردية، وأن ترى العالم وحياتك بوضوح، وربما يعني ذلك الإدراك والاعتراف بمصادر التهديد الحرجة والمباشرة التي تلوح في أفقك مثل تلك التي كانت في كابينة القيادة، والتعرف على مواطن الضعف التي يمكن أن تقضي على أحلامك وآمالك، فربما تكون الحقائق التي يجب عليك أن تتقبلها تختص بالآخرين في حياتك، ولكنها ربما تكون خاصة بك أكثر منهم، وإذا كنت تعيش مثل الشخص الكسول البطيء، فعليك الاعتراف بذلك. إذا كنت تشعر بالعداء أو المرارة، فعليك الاعتراف بذلك، وإذا كنت خائفًا أو مذعورًا، فعليك الاعتراف بذلك. كن أمينًا وإلا فسوف تضيع منك أفضل الفرص التي يمكن استغلالها في الهروب من هذا الشرك الذي تغوص فيه حياتك الآن؛ وذلك لتحقيق ما تريد في النهاية.

وليس من المدهش، أننا نجد، وبغاية السهولة ذلك القانون ساريًا في حيوات الآخرين. لماذا لا يستطيعون أن يروا كيف يفتقدون الصواب؟

إن ضرورة الاعتراف بالحقائق تنطبق عليك أيضًا، فإذا كنت راغبًا عن أو غير قادر على الاعتراف الواعي بسلوكياتك وسماتك، وأنماط حياتك السلبية، إذن فلن تغيرها. ما هو الشيء الذي أريد منك الاعتراف به؟ أريد منك أن تعترف بأي شيء غير ناجح أو غير مجدٍ في حياتك مثل: الذات، الزواج، المهنة، المواقف، الغضب،

الإحباط، الخوف وأي شيء آخر غير موات، وكما قلت، إنني لا أهتم إذا ما كنت، بلاشك، متأكداً وواثقًا من أن ما تفعله هو الصواب، فإذا لم ينجح ذلك، فإن عليك تغييره.

إننا نريد أن نتحدث بصراحة عما أعنيه عندما أقول لك اعترف. إنني لا أقصد هنا إيماءة أو انحناءة بالرأس تفيد اعترافك وإقرارك بشيء ما، كما لا أقصد القول الكاذب بأنك اعترفت بحقيقة ما، وأن تكون هذه الإيماءة أو هذا القول يفتقر إلى أي اقتناع حقيقي أو التزام بتغيير ما لا ترضى عنه. كم مرة سمعت أحدهم يقول: «إنني أريد حقًا الانشغال بذلك يا ولدي» أو: «أعلم بأن هذه مشكلتي ولكن ماذا سأفعل؟» أو :«إنك محق، وأريد حقًا تغيير ذلك، ولكن...؟».

إن ذلك لا يعدّ اعترافًا بالمشكلة، إن الاعتراف يعني مواجهة حادة وصريحة وحازمة وصادقة مع نفسك بشأن ما تفعله وما لا تفعله، أو ماتتحمله وتصبر عليه من المآسي في حياتك. إن ذلك ليس تخلياً زائفًا أو فاتراً عما تعتقد في أن الآخرين يريدون سماعه، وليس ذلك أيضًا اعترافًا سياسياً يجعلك تعتقد أنك ستشتري نهايتك به على حساب الحقيقة، إنني أعني الحقيقة القاسية: قف مع نفسك وقفة صارمة، واعترف بما تفعله لكي تصلح من حياتك، وهذا أيضًا يعني الاعتراف بأنك تجازى على ما تفعل سواء بالثواب أو العقاب، وإذا أردت ألا تصل إلى مستوى القوة، والأمانة الثاقبة مع نفسك بشأن هويتك والأشياء الخاطئة في حياتك، إذن فلن تحدث أي تغيير على الإطلاق. إن الأمر في غاية البساطة.

تذكر الكلمات التي ذكرها الممثل الذي كان يقوم بدور جاك نيكلسون في فيلم *رجال عظام قلائل*: «لا يمكنك التعامل مع الحقيقة» فإن معظمنا عندما يمر بأصدق اللحظات مع نفسه، يعترف بصحة ودقة هذه العبارة. إن ما يريده معظم الناس شيء بعيد عن الحقيقة، فهم لا يريدون الحقيقة، ولكن يريدون التأييد لأنفسهم. يريدون تعزيزًا وتأييدًا لأفكارهم ومعتقداتهم، سواء كانت صحيحة أم خاطئة، فهم يسعون وراء الناس ومؤازرة هؤلاء الناس للمعلومات التي تؤيد الاستنتاجات التي وصلوا إليها، سواء كانت حقيقية وواقعية أم كانت بخلاف ذلك. إنهم يريدون فقط سماع الأشياء التي تسرهم، وتمنحهم شعورًا بالراحة عن هويتهم أو عن مكانتهم الآن.

قم بتجريب هذه الملاحظة على نفسك، وقم بقراءة الكتب التي تدور حول إحداث بعض التغييرات في حياتك، فربما تكون دائمًا قادرًا على إدراك خمسين سببًا وراء عدم قدرتك على تغيير الأشياء والسلبيات التي لا تريدها، هل تعلم شيئًا؟ احتفظ بها وسوف تكتشف في إحدى المرات أنك على صواب إذا فعلت ذلك. إننا نصلح من أنفسنا؛ لأن ذلك هو ما ندخره في الحياة، وهو أن نكون دائمًا على صواب. إننا نجعل أنفسنا على صواب بأن نتبع معتقداتنا ونعيش وفقًا لها؛ ففي كل السنوات التي تعاملت فيها مع المرضى، وبخاصة الأوقات التي تعاملت فيها مع الأزواج، لم يكن الهدف الشائع لكل مريض هو أن يكتشف كيف يعيش أو كيف يكون سلوكه مثمرًا، ولكن كان الهدف هو أن أقتنع، سواءً تجاه المريض أو تجاه الأزواج بأن ما يعتقدونه أو ما يفعلونه هو الصواب، ونادرًا ما كان أحد الأزواج يفعل عكس ذلك فلم يأت إليّ أحدهم ليقول لي بكل

إخلاص : «إنني أريد لزواجنا أن ينجح، بغض النظر عمَّن هو على صواب»، ولكن هذا هو ما كان الواحد منهم يقوله لي دائمًا: «إنني أريدك أن تفهم أنني على صواب، وعليك أن تقنع زوجي/ زوجتي بأنني محق، حتى نستطيع أن نسيِّر الأمور بطريقتي».

هذا الإصرار على أنك دائمًا على صواب، له نتائج مأساوية. فإنني رأيت أزواجًا وأزواجًا كان يصمم كلٌ منهم على تطبيق آرائه ووجهات نظره بشأن كيفية تنشئة أطفالهم حتى إنهم كانوا يريدون تحطيم العلاقة بينهما وتدمير الأسرة، أكثر من رغبتهم في التنازل عن معتقداتهم، وفي معظم هذه الحالات يكون *كل من الوالدين مخطئًا*؛ لأن طريقتهما في تناول الأمور خاطئة.

إذا تقبلت افتراض المقدمة المنطقية التي تقول بأن معظم الناس بالطبيعة أو بالفطرة يبحثون عن اللذة أو السعادة كما لو كانت الخير الأوحد الرئيسي في الحياة سوف تدرك حينئذ أنه ليس من السهل التعامل مع الحقيقة، وليس من السهل تغييرها؛ ولكي تنعم بالراحة، يجب أن تسلم بحقيقة الوضع الراهن؛ نظرًا لأن أي تحرك لتغييره يمكن أن يكون مخيفًا، أو محفوفًا بالمخاطر أو يتسم بالقوة. إن الاعتراف بالحقيقة شيء يحمل الكثير من التهديدات، فيمكنه صنع الكثير من الضغوط؛ لأنه نوع من أنواع اتهام الذات؛ ولأنك طالما لا تعترف بجدوى حياتك، فيمكنك (الاستمرار فيها)، ولكن بمجرد أن تعترف بفشل شيء في حياتك، فإنك مجبر أيضًا على الاعتراف بأنك تريد التخلص من كل ما لا ترضى عنه أو مالا تريده.

ويمجرد اعترافك بوجود مشكلة ما، وتورطك فيها، فإن التعايش مع الوضع الراهن يصبح أصعب بكثير، وبذلك تكون قد اخترقت حاجز الأوهام والضلال الخاص بك، والآن عليك إما أن تتبع سياسة تدمير النفس، أو أن تغير من الوضع الذي لا ترضى عنه، بمجرد أن تعترف بتورطك في مشكلة ما، فلا يمكنك إخفاؤها عن الناس. تذكر، لا يوجد هنا مصادفات وأنت الذي تبدع خبراتك بما تختار وتفعله. إن الكذب على نفسك بتجاهل ما لا يرضيك، ليس بالطريقة الحسنة للبدء في التغيير.

ولكي تدمج هذا القانون بخطة حياتك، فإنك في حاجة إلى أن تفهم وأن تستوعب تمامًا مفهوم الأمانة والصدق بشكل عام، والصدق مع النفس بشكل خاص. إن الأمانة تعني الحقيقة، الحقيقة الكاملة، الحقيقة المرة الصريحة دون تزيين أو زخرفة. إن الأمر يتطلب منك شجاعة والتزامًا؛ لكي تكون صادقًا وأمينًا مع نفسك بشكل صادق وصارم.

وبينما تنتهز هذه الفرصة لوضع خطة لحياتك، اعقد اتفاقًا مع نفسك الآن. بأنه لن تكون هناك أكاذيب، أو أعذار، أو إنكار لما يحدث حولك. فإن هذا ليس بالوقت المناسب لخداع نفسك بتكوين تقدير ضعيف لذاتك، أو أن تخبر نفسك بما تريده أن يكون حقيقيًا وبما يعارض ما هو واقعي. يجب أن تكون راغبًا في توجيه بعض الأسئلة الصعبة إلى نفسك وأن تجيب على هذه الأسئلة بمنتهى القسوة والصراحة.

- هل أعتبر فاشلاً؟ إذا كان الأمر كذلك، فاعترف به لنفسك، «إنني أعتبر فاشلاً، وليس لدي عذر لذلك إنني فاشل».
- هل أنا كسول؟ هل لا أستغل قدراتي بشكل كافٍ، إذا كان الأمر كذلك، اعترف به لنفسك.
- هل تعتبر حياتي رحلة نهايتها الموت، ليس لها وجهة معينة؟ إذاكان الأمر كذلك، اعترف به لنفسك.
- هل أنا خائف؟ هل ألعب هذه اللعبة مستخدمًا كفين متسختين؟ إذا كان الأمر كذلك، اعترف به لنفسك.
- هل يمر زواجي بمحنة أو هل يعتبر هذا الزواج ميتًا، إذا كان الأمر كذلك، اعترف به لنفسك.
- هل يعتبر أولادي فاشلين، وهل يتبعون أساليب خاطئة يمكن أن يدمروا بها أنفسهم؟ إذا كان الأمر كذلك، اعترف به لنفسك.
- هل أعيش بدون أهداف؟ هل أضل الطريق الصحيح الذي يجب عليَّ اتباعه في حياتي، يوماً بعد الآخر؟ إذا كان الأمر كذلك، اعترف به لنفسك.
- هل دائماً أعطي وعوداً لا أقوم بتنفيذها أبداً؟ إذا كان الأمر كذلك، اعترف به لنفسك.

إنني ظللت أعتقد لفترة طويلة أن خمسين بالمائة من حلول أية مشكلة يكمن في الاعتراف بالمشكلة ذاتها وبمجرد امتلاكك للشجاعة والالتزام بتقبلها تماماً كما هي، حينئذ لا يمكنك ولن تعيش يوماً آخر في الأوهام والخيالات. على سبيل المثال، إذا كنت تحاول أن تحدد

الأسباب التي أدت إلى إخفاقك في تحقيق هدف ما، فلا يصح أن تدع نفسك للشكوك التي تساورك، ولا ينبغي أن تسمح لنفسك باختلاق الأعذار. يجب أن تعترف بأن أي ظرف تمر به مهما كان، فإنه لم يحدث بالمصادفة. لا توجد أعذار، أنت صاحب المشكلة، وأنت الذي صنعتها.

ينبغي أن تعترف أنك يجب أن تكتسب المعرفة إذا أردت امتلاك سلطة التغيير. يجب أن تعترف بأنك تجني فائدة ما في التعايش مع ما لا تريده، ويجب أن تكون راغبًا في *الاعتراف* بصدق أو بتحديد السمات الشخصية التي تعوقك عن النجاح بأمانة. فإذا كنت خائفًا، إذن لابد وأن تقول لنفسك، «إنني أشعر بالخوف» وإذا كنت متحيراً، اعترف بذلك لنفسك، حاول أن تستشعر كم هو ممتع استيقاظك غداً وأنت قادر على أن تقول لنفسك بأمانة، «لأول مرة في حياتي، لا أكذب على نفسي، لأول مرة في حياتي، أواجه الحقيقة الصادقة».

لا يمكنك معالجة ما لا تعترف به، هذا يعني - أنه كما قد عرفت باضطراد خلال هذا الكتاب - أن الاعتراف لنفسك بشيء خاطئ إنما هو شيء إيجابي. الآن، وفي الماضي، ربما تكون قد تعاملت مع هذا الاعتراف بأنه شيء سلبي، ولكن هذا هو موقف المغفلين. إنه اختيار الإنكار بدلاً من الحقيقة، وسوف يتسبب لك ذلك في أن يسبقك أولئك الذين يتعاملون مع الحقيقة.

ضع في اعتبارك ما يمكن أن تجنيه من وراء اعترافك بالمشاكل التي تواجهها، ويمكن أن تقارن هذه الفرصة بالعهد الذي

يأخذه المعتقل على نفسه أمام منصة المحكمة التي تصدر حكمها القضائي عليه فيقول له القاضي: «سوف نعفو عنك عفواً عاماً -دون قيد أو شرط، عن كل جريمة ارتكبتها - ولكن بشرط أن تعترف بكل ما ارتكبته من جرائم حتى الآن كتابة. اكتب في هذه الورقة اعترافًا بكل الجرائم التي ارتكبتها، وسوف نفرج عنك بمجرد أن تفعل ذلك، وإذا لم تكتب اعترافًا بكل جريمة في هذه الورقة، فسوف تحاكم على ذلك».

فإذا رفض ذلك المجرم هذا العرض بسبب ارتباكه، أو كسله المفرط، أو إنكاره الشديد للجرائم التي ارتكبها، أفلا تعتقد إذن أنه غبي ومغفل؟ أعتقد أنك كنت ستقول له: «لا تخدع نفسك ولا تدع هذه الفرصة تفلت من يديك! يجب أن تمتلك الشجاعة لاستغلالها، يجب أن تمتلك الشجاعة لتستغل هذا اليوم الذي تستأصل فيه كل شر في حياتك دفعة واحدة». وهذا بالضبط ما أقوله لك الآن كن أميناً وصادقًا مع نفسك بشكل قاسٍ. لا تنكر أيًا من (الجرائم التي ارتكبتها في حياتك)، ولا تتصنع في نطق الكلمات عندما تعترف بتلك الجرائم أو الأخطاء، فإذا كنت بديناً، فإنك بدين ويجب عليك الاعتراف بذلك، إذا كنت كسولاً، فإنك كسول ويجب عليك الاعتراف بذلك، وإذا كنت خائفًا، فإنك خائف ويجب عليك الاعتراف بذلك، فأنت لا تعاني من مشكلة فطرية أو من قصور في الطاقة، بأنك تنتهج سياسة الحرص في حياتك. إنك بدين، وكسول، وخائف. عليك بأن تمتلك الرغبة في الاعتراف بهذه الحقيقة كما هي، وإلا فستبقى كما هي.

إن قيمة الأمور تنخفض بشدة عندما نبدأ في استظهار حقيقة أنفسنا. يمكن أن تشعر بالفتور وبعدم الحماس في إخبار نفسك بجزء من الحقيقة، ولكن إذا كنت حقًا تريد أن تغير من نفسك أو مما يدور حولك، لا تفعل ذلك بدون إتقان. إن جزءًا من هذا التحدي يعد مقبولاً؛ حيث إنه لابد من أن يوجد شيء ما تعوزه البراعة أو الشجاعة أو لا يروق لنا بداخل كل فرد منا. إن هذا الجزء أو هذا الشيء الموجود بداخلنا هو الذي يجعلنا نتوصل إلى حل وسط، أو يتسبب في أن نلعب لعبة المقاصد المتعارضة (لعبة حوارية تستخدم فيها الكلمات بمعانٍ متعارضة أو مختلفة) لتحقيق أهدافنا البناءة. إنني لا أحاول أن أثبط من عزيمتك، ولكنني أحاول أن أجعلك واقعيًا. عليك بمواجهة المشكلة حتى تستطيع تصحيحها وحلها.

يجب أن تأذن لنفسك بأن تكون دون مرتبة الكمال. يجب أن تأذن لنفسك بامتلاك ركام من النظريات أو العادات البالية - الأفكار والمعتقدات، والمشاعر، والانفعالات الخاطئة أو غير السوية على طول الطريق، دون أن تدين نفسك أو أن تعتبر نفسك شخصًا سيئًا.

إذا كان سنك مناسبًا بشكل كاف لأن تذهب إلى إحدى متاجر الكتب لشراء هذا الكتاب، إذن فإنك بذلك يمكن أن تعتبر نفسك قد اكتسبت الكثير من الخبرات التي سوف تغير منك بشكل كبير، ربما اتهمك أحدهم عن طريق الخطأ بشيء لم تفعله، وتسبب ذلك في شعورك بالغضب والامتعاض، والمرارة، ربما تكون قد فقدت أحد أطفالك أو أصدقائك أو أخوتك، وتسبب ذلك في شعورك بالشك في

وجود عدل في هذه الحياة، أو في شعورك ببعدك عن الله أو بالخوف من الحياة. ربما يكون زواجك أو إحدى علاقاتك مشوبًا بالخلاف وعدم الانسجام، أو العداء وأن يكون قد تسبب ذلك في شعورك بالحذر والحيطة وعدم رغبتك في الانفتاح على الدنيا أو في شعورك بالحساسية وسرعة التأثر بما يحدث لك. ربما تبدأ في الشك في قيمة ذاتك أو في امتلاكك للصفات التي يمتلكها الآخرون، مما يتسبب لك في الشعور بالخوف والوحدة.

هذه مظاهر هادفة لما تكون أنت ولما تصنعه في هذه الحياة، فلقد اخترت الطرق التي بها تندمج أو تتكيف مع هذه السمات. فإذا تجاهلت أو أنكرت حقيقة أن هذه الخبرات قد خلقت بداخلك بعض الخصائص أو السمات التي تملي عليك كيفية التفاعل مع الآخرين، فإنك بذلك تنكر إحدى الظواهر المهمة في حياتك. لن تستطيع تغيير ما لا تعترف به. إذا لم تعترف بوجود إحدى الخصائص أو الأحداث السيئة، مهما كانت، وعدم اعترافك بتورطك فيها، فلن تستطيع الهروب من هذه الخبرات، وعندما تعترف بتورطك في إحدى المشكلات، فلا تلقِ باللوم على غيرك، لا تقل، «نعم، إن ذلك خطئي؛ لأنني لم أولد جميلاً أو ذكيًا» هذا مجرد هروب من الواقع أو من مواجهة المشكلة. اعترف بالسبب الحقيقي حتى تستطيع صنع اختيارات للتغيير من نفسك وحياتك.

إن إحداث التغييرات الفعالة والمستمرة في حياتنا، حتى في ظل أفضل الظروف، عمل صعب بشكل كاف، فلا تزد من صعوبته بأن تكون ساذجًا أو سهل الانخداع في تقييم ما يحدث حقيقة في

حياتك. يجوز أن تنخدع بأحاديثك مع نفسك، بعد الآن عندما تستمع إلى الآخرين، إذا صادفك ذلك الكتاب في مرحلة ما من حياتك فيجب أن تكون أميناً مع نفسك وتحدد موقفك من الحياة.

الفصـــل الســـادس

الحياة تكافئ الأفعال

الفعل الحسن أجدى من القول الطيب
- بين فرانكلين

قانون الحياة رقم ٥ : الحياة تكافئ الأفعال

استراتيجيتك : عليك بصنع قراراتك باعتناء شديد وعندئذٍ قم بتنفيذ ما قررته، واعلم أن العالم لا يهتم بالأفكار مثل الأفعال.

إن الإجابات والنتائج التي تتلقاها من أي فرد، في أي موقف، إنما تنبعث من الحافز أو الباعث الذي يدفعك للتصرف في هذا الموقف، وهذا الحافز هو سلوكياتك، وهذه هي الطريقة الوحيدة التي يستطيع الناس فهمك من خلالها، واتخاذهم قراراً بمعاقبتك أو بمكافآتك، فإذا تصرفت بطريقة غير هادفة أو لا تدل على معنى مفيد أو بطريقة هدامة، فسوف تحصل على نتائج سيئة، وإذا تصرفت بطريقة هادفة، أو ذات معنى، أو بطريقة بناءة، فسوف تحصل على نتائج ممتازة، وهذه هي الطريقة التي تصنع بها خبراتك. عندما تختار سلوكك ، فإنك بذلك تختار النتائج، وكلما كانت اختياراتك أفضل حصلت على نتائج أفضل، وكلما كان سلوكك أفضل، حصلت على نتائج أفضل، ولكن إذا حدث عكس ذلك، وإذا لم

تفعل شيئًا بناءً، فلن تحصل على شيء مفيد؛ لأن الحياة تكافئ الأفعال.

إن الناس لا يهتمون بنواياك، وإنما يهتمون بأفعالك، والشركة التي تعمل بها لا تهتم إن كنت تعتزم دفع الضرائب، كما أنهم لا يهتمون إن (كنت تنوي) إعداد العشاء لهم، ولا يهتم المشاة الذين يعبرون ممر المشاة بأنك (كنت تنوي) إيقاف سيارتك لتسمح لهم بالعبور، إن ما يهم، أو ما يحدد الدور الذي تقوم به في حياتك، هو أفعالك.

المهمة رقم ٧ *: دعنا نكتشف ما نوع الحافز أو الباعث الذي يحكم سلوكياتك في الحياة.* ***هل*** *تشعر بأن سلوكياتك أو الأفعال التي تقوم بها روتينية (أي أنك تتصرف بشكل روتيني)؟* ***هل*** *توقفت عن القيام بالأفعال التي تنجم عنها نتائج جيدة، وبدلاً من ذلك بدأت في القيام بالأفعال الرتيبة المملة، وكانت تلك الأفعال هي الأسلوب الذي تتبعه في حياتك؟ قم بتطبيق هذا الاختبار الروتيني لترى مدى مناسبته لك، ولا تكذب على نفسك؛ لأنك ستشعر بالذنب إذا فعلت ذلك، وتذكر أنك لا تستطيع تغيير مالا تعترف به.*

الاختبار الروتيني

١ - هل تقضي نسبة كبيرة من وقت فراغك في مشاهدة مسلسلات العنف في التلفاز؟ أعترف أنفي

٢ - عندما تكون في المنزل، هل ترتدي نفس الملابس، هل ترتدي في الغالب قميصًا أعترف أنفي

ثانيًا (قميص قصير الكمين لا قبة له) وبنطالاً قصيرًا ، كما لو كان ذلك هو (الزي الرسمي) الذي ترتديه في المنزل؟

أعترف أنفي

٣ - هل تقف أمام الثلاجة، محدقًا إليها، كما لو كنت فعلا تتمنى أن تكتشف شيئًا ما، لم يكن موجودًا عندما فتحتها منذ خمس دقائق مضت؟

أعترف أنفي

٤ - هل تعتبر الحياة كما لو كانت حفلاً رياضيًا، وأنت تحتل أرخص المقاعد فيها؟

أعترف أنفي

٥ - هل حقًا تتخيل نفسك إحدى الشخصيات التي تراها في التلفاز، وتناقش مع نفسك أدوارها كما لو كانت شخصيات أو أناسًا حقيقيين؟

أعترف أنفي

٦ - هل تقوم فعلاً بإحصاء وبإعادة إحصاء الأشياء التي دوّنتها في بطاقة شراء البقالة قبل المغامرة بإرسالها إلى المكان الذي يقوم بهذه الخدمات؟

أعترف أنفي

٧ - هل تعتبر وظيفتك وأطفالك هما كل ما تتحدث عنه دائمًا؟

٨ – عندما تقرر في المناسبات النادرة الذهاب للخارج، هل تقضي ثلاثين دقيقة من وقتك تفكر أو تتجادل فيها مع نفسك بشأن المكان الذي ستذهب إليه؟ أعترف أنفي

٩ – هل تتناول وجباتك خارج المنزل في مطاعم تنظر فيها في قائمة المأكولات من أعلى وليس من أسفل؟ أعترف أنفي

١٠ – هل تستغرق في أحلام اليقظة بشأن الأشياء التي لا تستطيع فعلاً القيام بها؟ أعترف أنفي

١١– هل تشك في الناس الذين يبدو أنهم حقًا سعداء؛ لأنك تعتبر السعادة شيئًا غير ممكن؟ أعترف أنفي

١٢– هل تكون سلوكياتك أو تصرفاتك ذات مستوى أقل عندما تكون بمفردك عن تلك التي تصدر منك أمام الآخرين؟ أعترف أنفي

١٣– هل أكثر الأشياء إثارة، والتي من المرجح أن تحدث في حياتك هي إحدى الأشياء التي قد حدثت بالفعل؟ أعترف أنفي

١٤– عندما تستيقظ من النوم، هل تخاف من بدء يوم جديد؟ أعترف أنفي

١٥– هل تشعر بالوحدة، حتى عندما يحيط بك الناس؟ أعترف أنفي

١٦– هل يُعدُّ مظهرك والطرق التي تتبعها في إعداد نفسك أو ارتداء ملابسك دون المستوى المقبول والمستساغ لدى الناس؟ أعترف أنفي

١٧– هل هدفك من الحياة ببساطة أن ينقضي أسبوع آخر أو شهر؟ أعترف أنفي

١٨ – هل تجيب بـ (لا) على معظم الأسئلة التي توجه إليك بغض النظر عن نوع السؤال أو ما يقصده السؤال؟ أعترف أنفي

١٩– من أجل أن تلتقي بشخص ما تتعرف عليه لأول مرة هل يضطر هذا الشخص لأن يلقي نفسه على غطاء سيارتك، أو أن يجلس على مقعد موضوع أمام جهاز التلفاز؟ أعترف أنفي

إذا أجبت (بالاعتراف) على ثمانية أو ما يزيد من هذه الأسئلة فإنك في الغالب تعتبر شخصًا روتينيًا، وإذا كانت إجابتك (بالاعتراف) على اثنى عشر سؤالاً أو ما يزيد على ذلك، فمن الأفضل أن نرسل إليك فريق بحث، ولكن كلما تقدمت في قراءة هذا الكتاب، فإنك بذلك تكون قد عبرت عن رغبتك في تلقي قوانين الحياة، وفي بدء العمل أو القيام بوظائفك على مستوى أعلى وأفضل من ذي

قبل. إنك تدرك أنه قد حان الوقت للبدء في ترجمة ما تبصره، وما تفهمه، وما تعيه وتدركه إلى أفعال بناءة، وهادفة، وذات مغزى، فهل هذا صحيح؟

ابدأ بالالتزام بتنظيم وضبط حياتك وخصائصها بالاعتماد على *النتائج*، وليس النوايا، فقد قيل «إن النوايا الحسنة تمهد الطريق إلى الجحيم». إنني أستشهد بذلك لأخبرك بأن النوايا الحسنة بدون أفعال لن تقودك ولن تهديك إلى أي طريق نافع، بل على العكس، ولكنك، بالفطرة سواء أردت الاعتراف بذلك أم لا تميل إلى اختلاق الأعذار، إنك بالفطرة تميل إلى أن تأذن لنفسك بقول ما تريد أن تفعله أو ما تنوي أن تفعله، ولكنك لا تنفذ ما تقوله أو ما تنوي القيام به، ولا تحوّله إلى أفعال، فهذه هي الطريقة التي يتبعها البشر، أي أنك لم تخترع هذه الطريقة، ولكن عندما نعيش في مجتمع يعج بالمماطلين والمسوفين، فإن هذا هو الشيء المعتاد، كما أن ذلك يعد شيئًا مألوفًا في المجتمع المزدحم بـ (الضحايا)؛ لأن كل فرد يقول لنفسه: «إنه ليس خطئي، إن هذا ليس من صميم عملي؛ فلا شأن لي به». أريد إخبارك بشيء ما: اعتبر نفسك شغلك الشاغل.

إنني لست مهتمًا بمساعدتك في صنع قائمة من النوايا. كما أنني لا أهتم بأن أمنحك بعض «الأفكار المهمة» لتنفذها في حياتك وأنت واقف مكانك، دون القيام بأي أفعال ترابطية، ولكنني أهتم بإحداث بعض *التغيير* في حياتك. إن معرفتك بسبب فشلك في أي محاولة تقوم بها يعتبر نصف التحدي، ولكن نصفه فقط. إنني أريد

أن أؤثر عليك بطريقة تجعلك تتصرف بشكل غير روتيني، وهذا يعني أنك سوف تضطر لأن تنظم وتضبط حياتك بالاعتماد على *النتائج*.

إن قياس النجاح والفشل اللذين يحدثان لك كوظيفة من وظائف النتائج يعني أنك تتبع أسلوبًا حاسمًا وصعبًا في تقدير الذات، وربما أيضًا تقوم بذلك بهذه الطريقة؛ *لأن هذه هي الطريقة التي يقيسك بها العالم*، فهل يمكنك صنع القوانين أو القواعد التي ستتبعها: فإن العالم لديه بالفعل هذه القواعد والقوانين. والأهم من ذلك، أن العالم لديه القدرة على تنفيذها.

فمسجل الإصابات المحرزة في إحدى مباريات البولينج، أو رئيسك في العمل الذي يحسب العمولة التي حصلت عليها من المهام التي قمت بها، أو ضابط الدراجة البخارية الذي يراقبك أثناء وجودك في نقطة التقاطع لا يهتمون جميعًا بما تنوي أن تفعله ولكن يهتمون بما فعلته فعلاً. فقد قال أفلاطون: «يمكنك أن تعلم الكثير عن أحد الأفراد عندما تراه ينفذ ما يقوله، أي يعمل لمدة ساعة واحدة أكثر مما ستعلمه عنه لو تحدثت معه لمدة سنة كاملة»، فهذا القول ليس أكثر من طريقة بليغة لقول *أن الكلام* رخيص.

إذا بدأت في قياس حياتك بالاعتماد على النتائج، فهذا يعني أنك لن تستمد الأعذار من الآخرين، أيضًا إذا قررت أنك سوف تطالب بمحاولة أفضل من قبل الذين يحيطون بك أو يعيشون معك، إذن فعليك بقياس هذه المعاملة عن طريق اختبار أفعالهم وليس

أقوالهم؛ حيث إنه ليس بإمكانك قضاء بقية حياتك في السماح للآخرين بأن يخبروك عن مشاعرهم، أو عن فشلك في رؤية الأشياء بطريقة صحيحة، فهم يحتاجون إما إلى أن يتفاعلوا معك أو أن يصمتوا بدلاً من الكلام فقط. إذا كنت ستستفيد من قراءة هذا الكتاب، بغض النظر عما نتحدث عنه، وبغض النظر عن المشاكل التي نهاجمها أو القضايا التي ندرسها، يجب أن تلتزم وأن تنظم نفسك والآخرين بالاعتماد على النتائج. إن هذا صعب، ولكنه واقعي؛ فإنك تعلم تمامًا مثلي أن ما أقوله هو الصواب. ربما تختار أن تتجاهل الحقيقة، ولكن ذلك لن يغير منها شيئًا.

إن المماطلة والتسويف هما مصدر أذى للوجود الإنساني، وقد ساقني القدر إلى أن أدخل في دوامة (علاج) أمراض الشيخوخة أثناء خدمتي بالقوات المسلحة في مستشفى تابع لها للأمراض النفسية، مما أتاح لي فرصة علاج عدد من المحاربين القدامى الذين قادتهم ظروف الحياة لهذا المستشفى. وقد وضعت كلمة العلاج بين قوسين؛ نظرًا لأنه في معظم الحالات كان المريض هو المعلم وبأمانة فقد كنت أنا التلميذ.

هؤلاء الرجال، الذين جاءوا من مختلف سبل الحياة، والذين اختلفوا في مستوى التعليم والحنكة والدراية بشؤون العالم التي حصلوا عليها، قاموا بتعليم بعض الأشياء المهمة في الحياة لهذا الطبيب الشاب، وكان أسمى هذه الدروس هو أن كل فرد منهم، عندما كان يقترب من نهاية حياته، كان يتمنى أن يكون قد قام بفعل

أشياء لم يكن قد فعلها، فندم أحدهم على عدم عودته للفلبين لزيارة قبر أحد رفقائه في الجيش. وحلم آخر بنشر قصصه البوليسية، ولكنه «لم يملك الشجاعة للقيام بهذا»، بإرسال ما كتبه بالبريد إلى إحدى الصحف أو المجلات، وكان أحدهم يتمنى أن يقضي مزيداً من الوقت مع حفيدته التي هي في سن المراهقة قبل وفاتها المأساوية إثر حادث بالسيارة.

وقال، كل واحد منهم، بطريقة أو بأخرى: «دكتور، لا تهدر الوقت يابني، فعندما ينقضي الوقت، يضيع معه كل شيء»، وأخبرني كل منهم، من منطلق الحكمة التي اكتسبها بالتقدم في السن والخبرة، أنه قد نوى على فعل أكثر مما فعله، فلم يتحدثوا فقط عن الأفعال التي لم ينفذوها والفرص التي فقدوها، ولكن تحدثوا عن الوقت أيضًا، صحيح أن الحياة تفتح النوافذ لاستغلال الفرص وغالبًا، سوف تكون هذه النوافذ مفتوحة لبعض الوقت، ولكنها سوف تنغلق بعنف وبقوة للأبد، وعندما تقيم حياتك بالنسبة لمجالاتها ونطاقاتها وأشكالها التي شعرت فيها بالتحرك لتنفيذ فعلٍ ما، عليك بإدراك أنك يجب أن تنتهز الفرص، عندما تتقدم إليك، وعليك أن تصنعها من العدم.

هل سبق لك جديًا أن تساءلت: كم يبلغ الوقت الذي أهدرته؟ إذا كنت تبلغ من العمر أربعين عامًا، ربما يكون لديك أربعون عامًا أخرى لتفعل ما يجب عليك أن تفعله، أو ربما لن تمتلك فرصة العيش حتى بلوغ هذا السن. ربما تنتهي حياتك قبل أن تنتهي من قراءة هذا الفصل. ماذا يجب أن تفعل إذن؟

وتذكر أن الوقت قاس ولا يمكن أن يعود إلى الوراء، فالحياة التي تعيشها الآن.. هي منحة الله لك، أي المعيشة التي وهبها لك الله في هذه الدنيا، وبناء عليه فإن كل لحظة تفشل أو تعجز فيها عن اتخاذ إجراءات هادفة لك هي وقت آخر يضيع من عمرك.

فيما يلي صيغة استغلال الوقت لتنفيذ أشياء هادفة لك في الحياة:

كن

افعل

تحصل

إن مغزى هذه الصيغة هو: «كن» ملتزمًا «وافعل» ما هو مطلوب، وفي هذه الحالة «ستحصل» على ما تريد. وفي قانون الحياة رقم «٥» هذا فإننا نتحدث عن «افعل».

يمكنك أن تعلم اليوم ما يزيد عن مئات الأضعاف مما علمته الأسبوع الماضي، ولكن إذا لم تستفد منه، فإنك لن تحقق أشياء فعَّالة كما كان الحال في الأسبوع الماضي. عندما كنت في حالتك المعتمة.

فلا قيمة للمعرفة، والوعي، والبصيرة، وفهم الأشياء حتى يتم ترجمتها إلى أفعال. إذا كان الطبيب يعلم سبب وفاتك، ولم يفعل شيئًا حيال ذلك، فإنك ميت لا محالة، وإذا كان شخص ما يعلم أنه يطأ قدميك، ولم يفعل شيئًا حيال ذلك، فسوف تستمر في الشعور بالألم، وإذا كنت تعلم سبب فشل زواجك، وبالرغم من ذلك لا تفعل

شيئًا للإصلاح منه، فسوف يستمر هذا الفشل، وإذا كنت تعلم السبب في شعورك بالاحباط والكآبة في حياتك، ولا تفعل شيئًا للتغيير من ذلك، فسوف تستمر في الشعور بهذه الحالة، إن الحياة تكافئ الأفعال وليس النوايا، ولا البصيرة، ولا الحكمة، ولا القدرة على فهم الأشياء.

إن الفارق بين الفائزين والخاسرين هو أن الفائزين يفعلون الأشياء التي لا يريد الخاسرون فعلها، لاحظ كلمة يفعلون في هذه الجملة. إن الناس الذين يحققون الفوز يفعلون أفعالاً هادفة ذات معاني مفيدة، فهم لا يفكرون فقط في القيام بهذه الأفعال، ولا يخططون للموت بأنفسهم، ليس لديهم اجتماع للتخطيط لاجتماع يفضي إلى اجتماع ليقرروا ما يفعلونه، فالوقت الذي يجب أن تتحرك فيه يأتي إليك من تلقاء نفسه، لكي تحصل على ما تريد، ويجب أن تفعل ما هو مطلوب.

وتذكر أن الإيمان لا قيمة له دون أفعال وعندما لا تقوم بأفعال هادفة، فإنك تعتبر عابر سبيل، قام برحلة شاقة بدون توجيه أو سيطرة مفروضة عليه من قبل ذاك، ويفضل بعض الناس القيام بدور عابر السبيل؛ لأن ذلك لا يعرض عليهم أية ضغوط لاتخاذ القرار المناسب أو لتعريضهم للمحاسبة على النتائج التي أحرزوها في حياتهم، فإذ كنت واحداً من هؤلاء، فإنك تحتاج، إما لأن تستيقظ وتسيطر على زمام الأمور، أو أن تعد نفسك لتصبح واحداً من الأغبياء في الحياة... وأوكد على كلمة «أغبياء».

إنني أذكر هذا القانون الحياتي في هذا الوضع، لأنك تعلم بشكل كافٍ ما الذي يجب عليك أن تبدأ في فعله. لقد حان الوقت الآن، حتى قبل أن تضع خطة محددة لتتبعها في حياتك، بالنسبة لك لكي تبدأ في القيام بفعل بعض الأشياء بشكل مختلف، إن قانون الحياة رقم ١، إما أن تعي الأمور أولا، يخبرك بأنك يجب أن تحصل على القدر الكافي من العلم (لكي تحصل على هذا الشيء)، ويلفت انتباهك قانون الحياة رقم ٢: *إنك تشكل بنفسك تجربتك الذاتية*، إلى أنه عندما تختار السلوك، فإنك تختار النتيجة. إنك تحتاج لأن تبدأ إيجابيًا في اختبار السلوكيات الصحيحة من أجل الحصول على النتائج الصحيحة. يجب أن توجه سلوكك في اتجاه الشيء الذي تريد الحصول عليه، ويقول قانون رقم ٣: الناس يقومون بعمل ما يؤتي ثماره، فهل تحتاج إلى أن تغير ما تفعله حتى تحصل على نتائج سليمة بدلاً من النتائج غير السليمة؟ إذا قمت بتغيير ما تفعله، وبتغيير النقاط السلبية التي توجد في حياتك، فإنك بذلك تكون في طريقك إلى الاتجاه الصحيح.

لن يتغير شيء في حياتك حتى تبدأ في القيام بفعل الأشياء بشكل مختلف، وربما يكون السؤال الذي تحتاج أن تسأله لنفسك هو، «إذا لم أفعل ذلك الآن، فمتى إذن؟».

سوف نكرس جزءًا وافرًا من الوقت، فيما بعد، لمناقشة الأولويات في حياتك، وكيفية تقسيم وقتك وطاقتك بين هذه الأولويات، وبالنسبة للوقت الحالي، عليك أن تدرك أنك إذا لم تحصلُ على ما

تريد، فإن ذلك يرجع إلى أنك لم تفعل شيئًا لتحقيق ما تريد، وإذا لم تفعل شيئًا، فلن تحصل على ما تريد، ولا يمكن أن يكون هناك شكٌ في ذلك. إن مهمتك هي أن تستخدم معرفتك لهذا القانون، ولقوانين الحياة الأخرى، من أجل أن تضمن قيامك بتلك الأعمال الهادفة، البناءة، فعندما تصنع خبرتك عن طريق الأفعال التي تقوم بها، فسوف يكون لديك حق صنع الاختيارات، وسوف تكون هذه الاختيارات مختلفة عن اختياراتي أو تلك التي تخص أي شخص آخر، إنني أؤيد القول القديم: «إنك لن تلتقى أبدًا بالإنسان، الذي يقول وهو في فراش الموت: كنت أتمنى لو كان لديّ وقت أكثر لإنجاز أعمالي». إننا جميعًا نعلم الأشياء المهمة التي يجب أن نفعلها، ولكن هل نركز عليها أم نقوم بفعلها، أو هل فقط نفعل ما نراه أمام أعيننا مباشرة، وننوي فعل الأشياء البناءة في وقت لاحق؟

تحرّك، استيقظ من سباتك العميق، واستفد من علمك بما حولك، وقم بفعل شيء مختلف في حياتك، فإن الحياة يحركها ضرب من النزعات والميول والقوة الدافعة. إذا بدأت في القيام بفعل أشياء مختلفة، سواء كان ذلك يعني ممارسة التمارين، أو التعبير عن مشاعرك، أو الرجوع إلى المدرسة، أو الصلاة، أو تقديم طلب الحصول على وظيفة جديدة، فسوف تحصل أفعالك على القوة الدافعة لها. سوف تلتقي بأناس جدد، وسوف تأتي إليك أشياء يمكن لك تحقيقها، وسوف تكتشف سريعًا، أن حياتك لم تعد نفس الأغنية التي اعتدت سماعها، ولكنها ستتحول إلى سبعة آلاف بيت شعري، كل واحد منها يختلف عن الآخر، وسوف تدرك أن تلك الأقوال

القديمة تحيا إلى الأبد؛ لأنها صحيحة: «لا يمكنك تحقيق الفوز إذا لم تسدد ضربة قوية إلى الكرة»، «لن تستطيع صيد السمك إذا لم تضع صنارة الصيد في الماء». هذا القانون يخبرك بأن تقوم إما بتسديد ضربة قوية إلى الكرة، أو بإلقاء الطُعْم في الصنارة التي ستلقيها في الماء، إن الأمر يشبه وضع بعض الأفعال في الجمل التي تكتبها وفي أسلوبك في حياتك.

المهمة رقم ٨ : إذا كنت مثل كثير من الناس، في أنك تحتاج إلى الارتباط العاطفي بأحد الأشخاص الذين تحبهم لكي تستطيع القيام بتنفيذ الأفعال. ألن يكون الأمر محزنًا إذا نفد وقتك أو وقتهم قبل أن تتغلب على جمود قلبك وحياتك لتعبر عما تُكنه لهم من مشاعر فياضة داخل قلبك؟

إن موضوع المشاعر الكامنة داخل القلب والتي لم يتم التعبير عنها مهم للغاية، فهو يمنحك تلك الفرصة الهادفة لفعل ما يجب أن تفعله، والتي أريد أن أخصها بالحديث الآن. ابدأ الآن بصنع قائمة، كنوع من أنواع التدريب على القيام بتنفيذ الأفعال الواجب عليك تنفيذها، وأدرج فيها أهم خمسة أو عشرة أشخاص في حياتك. الآن بأمانة وبإخلاص دوِّن كل شيء يمكن أن يترك دون أن يذكر، فيما يتعلق بعلاقتك مع كل شخص كتبت اسمه مفترضًا أن أحدكما سوف يموت الآن.

لا تتحايل على نفسك ولا تقل: «حسنًا، إنني لم أذكر هذا الشيء، ولكنهم يعرفونه» لا: عندما يموت أحدكما، فسوف يكون ذلك للأبد، ولن يمتلك أحدكما الفرصة ثانية للتعبير عما يدور في قلبه

تجاه الشخص الآخر. إذا كان، على سبيل المثال، أحد هؤلاء الناس هو طفلك، ولا قدَّر الله حدث أن وافتك المنية اليوم مثلاً، ربما تتمنى أن تكون قد قلت له شيئًا من هذا القبيل: «إنني أحبك وفخور بك وقد كنت دائمًا كذلك، يجب أن تعلم ذلك حتى إذا لم أذكره لك دائمًا. إنك عزيز جداً علي. من فضلك تذكر دائمًا أنني كنت أحبك في كل يوم من أيام حياتك، والآن إنني أعلم أنني لن أعيش أكثر من ذلك، وآسف حقًا لأنني لم أقضِ معك مزيداً من الوقت، حتى أعرفك أكثر، وأمنحك الفرصة لتعرفني أكثر. إنك رجل عظيم وأب عظيم. إن العالم قد حلَّت عليه البركة بوجودك فيه. أتمنى لك السعادة والرخاء والعمر الطويل وأن تنعم بالحب في هذه الحياة، واعلم أنه كان هناك ذات يوم من يقدرك ويعتز بك، من كان يؤمن بك ويحبك وإذا وافتني المنية الليلة، سوف أكون مطمئنًا؛ لأنني أفضيت إليك بما في قلبي».

ربما يمكن لهذه الكلمات، التي ذكرها لي والدي قبيل وفاته بفترة وجيزة، أن تساعدك على البدء في التعبير عن مشاعرك التي لم تذكرها من قبل. وعلى العكس، يمكن لنفس هذه المشاعر، التي تم التعبير عنها بمنتهى الإخلاص، أن يتم الاحتفاظ بها أو ادخارها للأبد. ابدأ بصنع خبرتك عن طريق قيامك بالأفعال الواجب عليك تنفيذها: أريد أن أخبرك بأنه إذا لم يذكر لي والدي هذه الكلمات «لم أكن لأعرفها أبداً». إنني كنت أحتاج إلى سماع هذه الكلمات، وكذلك الحال بالنسبة للأناس الموجودين في حياتك.

ليس هذا هو كل ما فهمته من الحديث الذي تم في اللقاء الأخير بيني وبين والدي. إنني أيضًا، اتخذت قراراً بأن أعبر عما

تفيض به مشاعري، وعلمت أنني لن أشعر بالراحة لو لم يكن والدي أفضى إليَّ بما في قلبه عند وفاته، وعندما سألته عن حالته الصحية، كانت هذه هي إجابة د/ جو «كما كان يطلق عليه الآخرون» بالضبط «حسنًا، إنني لم أشترِ لنفسي بعضًا من ثمرات الموز الخضراء، ويمكنني إخبارك بذلك، وبالمناسبة، لقد ذهبت لحضور إحدى الجنازات في الأسبوع الماضي، وكان الخطيب يقول عنها إنها انتقلت إلى الدار الفضلى، وأننا يجب أن نبتهج ابتهاجًا عظيمًا لذلك». حسنًا «إنني أريد أن يبكي عليّ، في جنازتي كل شخص، وإلا فسوف أعود إليكم ثانية لأسبب لكم الكثير من المتاعب». لقد كان من الواضح أنه كان يشعر بالطمأنينة حتى إنه كان يمزح معي بهذا الكلام قبيل وفاته، فلقد واجه الحقيقة واستطاع التعامل معها.

إن حياة أبي كانت بمثابة درس عن القيام بالأفعال الواجب تنفيذها، وعندما بلغ من العمر واحدًا وسبعين عامًا، أي بعد ثلاثين عامًا من حصوله على الدكتوراه في علم النفس، قام بتسجيل اسمه في معهد لإعداد رجال الدين بهدف الحصول على درجة الماجستير في بعض العلوم الدينية، وكانت المشكلة التي يواجهها في هذا الخصوص هي الإنهاك الشديد الذي كان يعاني منه، فكان يشعر بألم شديد في القلب حتى إنه لم يكن يستطيع السير أكثر من خمسين قدمًا، فكان يجب عليه أن يصل إلى الحرم الجامعي قبل بداية المحاضرة بثلاثين دقيقة، ثم كان يضطر لأن يسلك الطريق الذي يبدأ من موقف السيارات: كان يسير خمسين خطوة حتى يصل إلى أحد المقاعد في الموقف ليجلس عليه لينال قسطًا من الراحة، ثم

يسير سبعًا وثلاثين خطوة أخرى إلى جذع إحدى الأشجار ثم يستريح قليلاً، وهكذا، هذا ما كان يحدث في كل يوم وهذا ما كان يتكبده من المعاناة حتى يسير ١٥٠ ياردة. وأخيراً، حصل أبي على الدبلوم، بعد مرور عامين من المشقة والعناء، وامتلأت منصة القاعة بالهتاف والتهليل عندما حدث ذلك؛ إذن، فلا تتحدث إليّ عن مدى صعوبة تحقيق الأشياء التي تريدها.

هل قمت بصنع قائمتك؟ أتمنى أن يكون ما كتبته فيها حافزاً لك على تحقيق ما تريد. ما هي الجوانب الأخرى في حياتك والتي تحتاج إلى القيام بأفعال هادفة وبناءة؟ وبينما تنتقل بين أجزاء هذا الكتاب الخاصة بتطوير الخطة الشخصية الواجب عليك اتباعها في هذه الحياة، يمكنك الاستفادة من هذا النوع من التقييم.

إن ما يلي هو جدول بياني، وقد يساعدك في البدء في ذلك

	شخصي	عائلي	مهني	أسري	روحي
١-					
٢-					
٣-					
٤-					
٥-					

المهمة رقم ٩ : *اكتب أربعة أو خمسة من الأفعال التي تشعر باحتياجك إلى تنفيذها في كل صعيد في حياتك من الأصعدة المدونة في كل عمود. على سبيل المثال، إذا أدركت أنك تحتاج إلى قضاء مزيد من الوقت مع أبنائك، اكتب ذلك في العمود الخاص بالصعيد العائلي، وإذا كنت تحتاج إلى القيام ببعض الأفعال الخاصة بحياتك الشخصية، مثل أن تكرس بضع دقائق من وقتك كل صباح لترتيب أحداث يومك، إذن اكتب ذلك أيضًا في العمود الخاص بالصعيد الشخصي. لا تباشر العمل في ذلك وأنت تعقد العزم على بلوغ مرتبة الكمال، أو بأن تقلق بشأن وجوب اتباع الدقة، أو التعامل مع هذه القضايا مباشرة. إن ما يهم هنا ببساطة هو أن تتعرف على بعض الجوانب الرئيسية في حياتك التي تحتاج منك إلى القيام بتنفيذ بعض مما تريده، وأن تحتفظ بها كمرجع لك في المستقبل.*

يجب أن يساعدك صنع مثل هذه القائمة في فهم أنه في بعض الأحيان يكون مفتاح التغيير الهادف هو الشك في «الطريقة التي تسير بها الأشياء»، وإذا كنت تنوي قياس تقدمك بالاعتماد على النتائج، إذًا يجب أن تكون راغبًا في البحث والتدقيق في كل نموذج وكل تركيبة من نماذج وتراكيب حياتك يجب أن تكون راغبًا في الاستفهام عن الطريقة والمكان اللذين تقضي فيهما وقتك، عماتقوله لنفسك، عن السبب والطريقة التي تتفاعل بها مع ما تفعله، وعن كل ناحية من نواحي وجودك في هذه الحياة، وكذلك يجب أن تكون راغبًا في تغيير ذلك. يجب أن تعزم على التخلص من الحماقات وعلى فعل شيء مختلف. لا تنوي القيام بفعل شيء، ولكن عليك بالشروع فعلاً في فعل هذا الشيء.

إنني لا أقول إن الأمر سهل. إنني فقط أخبرك بأن هذا الاستفهام وهذه الرغبة في فعل الأشياء بشكل مختلف إنما هي خطوات أساسية، فهي المقومات الخطيرة للمصداقية التي يمكن بل سوف تساعدك على النجاح في تغيير حياتك، عندما يختلق الأعذار كل الأشخاص الموجودين في البيئة التي تحيط بك، الذين يتحدثون عن نواياهم الحسنة، والذين يعودون إلى السلوكيات المدمرة للنفس بدلاً من قبول التغيير على المدى الطويل.

إذا كنت قد دأبت على خداع نفسك في هذه الحياة، فمن الممكن جداً أنك تشعر بالألم. صدق ذلك أولا تصدقه، ربما يكون الوقت الحالي شيئًا نافعًا لك، شيئًا يمكنك استغلاله لصالحك. إن الألم، إذ اما اعترف بوجوده، يمكن أن يكون محفزًا قويًا، ومهما كان قدر الألم الذي تشعر به الآن في حياتك فإنه يمكن أن يكون كالوقود الذي يحركك في طريقك لتحقيق التغيير اللازم في حياتك. إذا كانت حياتك بشعة فعلاً، ولكنك تنكر ذلك ولا تبالي به، وتعيش حياتك وأنت غافل عن ذكر هذه الحقيقة أي أنك تعيشها فقط كروتين مفروض عليك، إذن فإنك لا تمتلك الحافز القوي على التغيير. من ناحية أخرى، إذا كنت فعلاً تشعر بالألم، إذن فإن الاعتراف بهذا الألم يمكن أن يجبرك على الخروج من حالة الكآبة والركود أو اللامبالاة. لا تنكر أو تخفي حقيقة أوتستخدم مسمّى آخر للألم الذي تشعر به. استغل هذا الألم في الوصول إلى تحقيق شيء مختلف. لا تبرر لنفسك ولا تقرر أنك تستحقه، أو أنه ليس بالشيء السيئ. اعترف به،

ضعه في (بؤرة) الوعي الموجودة داخل عقلك، وبذلك يمكنه أن يكون هو المحرك لك.

إنني نشأت في ولاية تكساس، وحيث، مثل معظم الأطفال في فصل الصيف، اعتدت على السير واللعب وأنا حافي القدمين، ومن المحتمل ألا يوجد بين الأحياء شخص لم يمر بالتجربة التي أتذكرها الآن جيداً: «تخيل أنك تجري على أسفلت الطريق وأنت حافي القدمين وعندما تقترب من عبور منتصف الطريق، تصدَم بأن تقول لنفسك: «ياللهول! إن قدميّ تنصهران!». الآن، عندما يحدث لك ما أتحدث عنه، سوف تفعل بالطبع شيئًا حيال ذلك. ربما ترجع إلى الوراء، أو ربما تتقدم نحو الأمام، ولكنك لن تظل واقفًا هناك في نفس المكان، لتنتظر حتى تتوهج أو تتقد قدماك أو أن يصل هذا التوهج إلى كاحلك. إنك لن تقف في منتصف الطريق. سوف تبادر بالتحرك بطريقة أو بأخرى.

إن الألم يجعلك تسلك أحد الاتجاهات، وتستخدمه ليدفع بك خارج الموقف الذي أنت فيه، ويقودك إلى حيث تريد أن تكون، ويمكن أن يستغل الألم الذي يثقل كاهلك الآن لصالحك؛ حيث يمكن أن يكون هو نفس المحفز الذي تحتاج إليه في تغيير حياتك.

يبدو على بعض الناس أنهم بالطبيعة من هواة المجازفة، فهم يواصلون جهودهم للفوز بالشيء الذين يريدونه ويستمرون في العمل من أجل ذلك، حتى يحصلوا على الشيء الذي تصبو إليه أنفسهم والذي حلموا به كثيراً. إنهم يمتلكون عقولاً تقبل المخاطرة كطريقة

يتبعونها في حياتهم. فهم لا يقتنعون «بالطير الموجود في اليد» إذا لم يكن هذا هو الطائر الصحيح «أي أنهم لا يقنعون بما في متناول أيديهم بل يريدون دائمًا نيل ما هو أبعد من ذلك».

وهناك نوع آخر من الناس، على الرغم من ذلك، يندفعون وجلاً وذعرًا إلى منطقة الأمان أو ينسحبون من اللعبة عندما توشك الأشياء أن تبدو مخيفة أو مجهولة أو صعبة، ويرضى هؤلاء الناس بما لا يريدونه، لسبب منطقي جدًا – وإن كان غير مُجدٍ فهم يعتقدون أنه بالرضا بالشيء غير المرغوب فيه فإنهم يبعدون أنفسهم عن مصادر الضغط والخوف من محاولة السعي وراء هدفهم وكذلك الخوف من الفشل المحتمل، ويعتقدون أنهم «بالجلوس في المقعد الموجود في منطقة الراحة» يتجنبون المجازفة بالفشل، والألم المصاحب لذلك.

إذا تظاهرت بأن ما في يديك هو الشيء المناسب لك أو هو ما تريده، وأخذت تبرر لنفسك السبب في عدم رغبتك أو عدم استحقاقك لما هو أكثر من ذلك، فلا يوجد هناك خوف أو مخاطرة بالفشل، فإنك تستغل ما في يديك وترضى به. إن مناطق الراحة تعني عدم التوسع، عدم التغيير، عدم المخاطرة بالقيام برحلة في البحار المجهولة، وإذا دأبت على محاولة الوصول إلى الشيء والقيام بأشياء جديدة، فإن ذلك يضعف ويوهن من عزيمتك؛ مما يجعلك تتوقف وتصبح عاجزًا، إذا انسحبت قبل أن تبدأ، فلن تصل إلى ما تريد أبدًا.

المخاطرة ببساطة تعني وضع شيء ذي قيمة في حالة تعرضه للخطر وفي بعض الحالات، يكون هذا الشيء، على الأقل، راحة بالك،

أسلوب حياتك، علاقاتك، أو ربما يكون استقرارك المادي، والاعتراف بأنك تريد المزيد، يضع توازن وجودك في هذه الحياة في الخطر، وسوف تشعر بالتوتر بسبب تحيرك ما بين رغبتك في الحفاظ على نفس الحالة أو الوضع الذي أنت عليه، على الرغم من الملل والرتابة اللذين تشعر بهما، وأملك في الحصول على ما تريد حقًا بغض النظر عن حقيقة الظروف التي تمر بها في حياتك، حتى ولو كانت مؤلمة وشاقة يمكن أن يكون تغيير هذه الرتابة شيئًا مروعًا. إن الألم يشبه الصديق غير المخلص بشكل كافٍ، فهو ليس صديقًا مخلصًا، ولكنه صديق قديم، فيمكن أن يتنبأ بالألم، إنك تعلم مدى سوء الشعور به، كما أنك تعلم إلى أي وجهة يمكن أن يقودك، ولكن هذه الأشياء غير صحيحة بالنسبة للمخاطرات الجديدة، إننا نخاف المجهول، وعندما نجرب شيئًا جديداً، فدائمًا ما تكون نتائجه مشكوكًا فيها. ما مدى سوء هذا الشيء؟ هل يمكن أن أخسره بالكامل؟ هل سأفشل؟

تذكر أننا نخاف في المقام الأول من الرفض، لماذا؟: لأننا نقيس نتائج مجهوداتنا طبقًا لقبول العالم أو رفضه لنا لكي نصدق القول، إن رد فعل العالم من حولنا يعتبر مقياسًا لكل قيمنا، على الأقل تلك التي تكمن في عقولنا، ويعتبر كل شكل من أشكال الفشل رفضًا من حيث المبدأ، فإذا قمت بإنشاء عمل صغير وانتهى بك الأمر إلى تصفيته بسبب الافلاس، ربما تفسر ذلك بأن تتخيل العالم يقول لك: «إنك لا تستحق أن تدير أعمالنا ولا أن تمتلك نقودنا، ولا تستحق مساندتنا لك. إننا نرفضك ونرفض مجهوداتك ونرفض إنجازاتك».

خاصة إذا كان ما تقدمه هو صداقتك أو حبك، إذن يمكن، بالطبع، أن يكون ذلك أكثر خصوصية وأكثر إيهاماً إذا ما تم رفضه، ولا غرابة في الرسائل التي تحتوي على هذا المضمون «إنني لا أريدك، فأنت لست كفؤًا بالشكل الكافي»، تذكر على سبيل المثال، تلك الأوقات التي مررت بها عندما كنت في المدرسة عندما أعجبت بشخصية ما من بعيد دون التصريح لها بذلك، تذكر القلق الذي كان يساورك عندما كنت تريد طلب موعد ما، أو أملك في أن يطلب منك ذلك، أحيانًا. يبدو أن الأمر لا يتصور عندما يتعلق بمجازفتك بتعرضك للذل أو الخزي برفض الآخرين لما تعرضه عليهم، أو أن تدع نفسك تنغمس في آمالها، ويبدو وقتها أن البدء في علاقة فعلية كان أمراً بعيداً لا يمكنك الحُلم به، وأنه كان من الأسهل ألا تفعل ذلك، وألا تعرِّض نفسك للخطر أو ألا تجازف بذلك.

وكذلك الحال بالنسبة لمنطق التجنب و التفادي، فلا ضغوط، ولا آلام، ولا خوف، فقط لا تفعل هذا الشيء، وسوف تزول المشكلة، وبذلك فإنك لم تحدد الذي تريده، ولكنك تخلصت من القلق الذي كنت تشعر به. لقد قمنا جميعًا بمثل هذه الاختيارات، سمِّ ذلك مراراً، سمّه كَبتًا، أو سمّه بيع أحلامك بالكامل، ولكنك في أي حدث، تهجر نفسك وحياتك قبل حتى أن تكون قد (وصلت). إن الحياة لا تكافئ الهجران والتخلي. إنك الشخص الوحيد الذي يفعل ذلك، وربما تكافئ نفسك على هذا الهجران بالراحة الزائفة، الراحة التي تشعر بها على حساب آمالك وأحلامك.

إن ما أتحداك بشأنه هنا هو جدية النظر إلى ترددك، هل إرادتك في الهروب من كل محاولة جديدة. أو من السعي للحصول على شيء ما لها ما يبررها فعلاً؟ أو هل دافع الخوف المفرط الأعمى يشل حركتك على القيام بتحقيق ماتريد؟ ضع هذا في اعتبارك: إمكانية تجريب الأشياء الجديدة، محاولة الوصول إلى المزيد والمعاناة من بعض العوائق أو بعض الهزائم أو رفض الآخرين لما تقدمه، إنما هو شيء يمكنك التعامل معه في النهاية؛ حيث إن الخوف من هذا الحدث محير، لا وجود أو لا شكل له، ومن الصعب محاربته. إن محاربة الخوف مثل محاولتك تعبئة الضباب في أكياس، إنك لا تستطيع فعل ذلك بالطبع، إن ماتهبه من قوتك وقدرتك إلى الخوف أسوأ من المعاناة الناتجة عن هذا الخوف. عليك باختيار منح الفرصة لنفسك، وإنه لأمر طبيعي أن تكون قلقًا وخائفًا، ولكن لا يمكن أن يسيطر عليك الخوف.

يتحدث الناس كثيراً في هذه الأيام عن الخوف وعن أنه أصبح، بالنسبة للطريقة التي أفكر بها، عذراً ملائمًا فقط للجلوس على الهامش وعدم التحرك.

اتصل بي ذات مرة أحد زملائي المثقفين المحترفين في مجال مهنتهم والذي كان يمر بأوقات عصيبة نتيجة معاناته من أزمة انفعالية وكان يبحث عن علاج لها، ويدعى هذا الزميل د/ جاسون دو هيرتي وكان طبيبًا نفسيًا ذا مهارة ومشاعر عميقة، كما كان مسؤولا عن وحدة علاج نفسي للمراهقين في إحدى المستشفيات الخاصة

الكبيرة، وكان يقوم بعمل تطوعي في إحدى المؤسسات الاجتماعية خاصة في المدارس العليا.

لقد استطاع هذا الرجل المتمكن ذو الرعاية الفائقة أن يوجد اختلافًا حقيقيًا في المدينة التي كان يعيش فيها، إننا كنا نحتاج إلى أناس كثيرين في مثل صفاته.

ووافقت على الذهاب لمقابلة جاسون وكنت أشعر بنوع من الكبرياء؛ لأنه طلب مني المساعدة، وعندما وصلت إلى منزله، استقبلني د/جاسون بكل حفاوة، وصافحني بيدٍ مرتعشة وكان على وجهه ابتسامة مصطنعة، وكانت الغرفة الصغيرة التي جلسنا فيها مظلمة كالكهف، وكانت كل الستائر قد تم إسدالها على النوافذ، وأفضى إليّ جاسون بما في قلبه، بصوت متلعثم ومتعثّر، بأنه لم يعالج مريضًا، ولم يقم بأي دور نشط في إدارة الوحدة المسؤول عنها في المستشفى لمدة شهرين تقريبًا، ثم بدأ يروي لي التفاصيل المروّعة لحادث وقع له هزّ وجدانه بشكل كبير.

في أحد أيام الأسبوع في فترة الظهيرة في شهر أبريل، وفي طريقه إلى واحدة من المدارس العليا لحضور أحد اجتماعاتها، قام د/جاسون بالمرور على فرع جديد لأحد البنوك لفتح حساب فيه، وبينما كان جاسون ينتظر قليلاً في الصف ليتحدث مع أمين الصندوق، اقتحم رجل مسلح ببندقية البنك داخلاً من الباب، ووجد د/ دوهيرتي نفسه فجأة وسط حادث سطو مسلح، وفي خلال ثواني معدودة، وأمام عيني د/ جاسون، لقي ثلاثة أبرياء من الناس مصرعهم، ووجد د/جاسون الذي أصابه الدوار، نفسه وسط بحيرة من الدماء.

تسلق اللص على المنضدة الطويلة، وقام بتحطيم زجاج النوافذ بما كان معه من زجاجات الخمر الضخمة البالغ عددها ٣٥٧ زجاجة، وكانت أمينة الصندوق الواقفة خلف المنضدة قد بدأت في الصياح والصراخ، كما كان يقف هناك د/ جاسون الذي كان يشعر بالشلل وعدم القدرة على الحركة نتيجة الخوف وصوّب اللص فوراً مسدس بندقيته نحو مؤخرة رأس أمينة الصندوق، وبدون تردد لحظة واحدة، قام بإطلاق النار عليها. لقد وصف لي د/ جاسون التعبير الذي كان على وجه هذه السيدة قبل موتها وعيناه مرغرغتان بالدموع، ثم التفت هذا اللص نحو أحد العملاء ليطلق النار عليه، ثم استدار نحو حارس الأمن ليطلق عليه النار، ومات كلاهما في التو واللحظة.

وكان جاسون يبكي دون وعي، عندما كان يصف لي هذا المشهد، وكان رأسه وذراعاه يرتعشان بشدة، كما لو كان جسده متصلاً بشحنة أو تيار كهربائي يسرى في جميع جسده، وكان يتحدث عن فقدانه الحس أو شعوره بالتخدير من كثرة الخوف، كما كان كالمصاب بالحمى، عندما رأى بعينيه الدماء والأنسجة الممزقة لأجساد القتلى، وكان لا يزال عاجزا عن فهم واستيعاب ما كان يحدث، فقام بالعدو إلى الباب الأمامي للبنك، واتبعه اللص المسلح بالبندقية، وكان يجري بدون هدف، واستطاع القاتل اللحاق به عندما تعثر جاسون وسقط على أرض أحد مواقف السيارات غير بعيد عن البنك. وعندما ركع على ركبتيه بجانب جاسون، قام هذا اللص بكل برود كما لو كان قد ألف القتل حتى أصبح منهجه، بتصويب البندقية إلى جبهة د/ دو هيرتي، ثم أطلق الزناد، ولكن لم يحدث شيء، فقام

الرجل بالضغط على الزناد ثلاث مرات أخرى، ولكن لم تطلق البندقية ناراً، وعندما حدث ذلك، شعر اللص بالإحباط والحيرة والخوف من وصول الآخرين، فوثب سريعًا وفرّ هاربًا، وعندما تم العثور على د/ دوهيرتي في النهاية، كان يزحف على ركبتيه في زقاق مسدود بالأعشاب الضارة، وهو يرتعش وتبدو عليه آثار خدوش وجروح من أثر وقوعه على الأرض، كما كان في حالة تفكك تام.

ومنذ هذه التجربة المؤلمة لم يستطع د/ دوهيرتي الخلود للنوم أبداً، كما كانت تنتابه حالات من ارتعاش جميع جسده في أوقات مفاجئة، وفقد قدرته على التركيز، ولم يعد يثق في أى شخص بعد ذلك الحادث، وقال إنه لم يعد يحتمل تركه للمنزل، وكان من الواضح، أنه كان يعاني من مجموعة من الأعراض معًا، من بينها الشعور بالضغط من أثر الجرح الذي أصابه، والخلل الذي كان سرعان ما يلاحظه على أحد مرضاه، وكان يشخصه ويعالجه بسرعة، ولكن بالطبع يختلف الأمر عندما تكون أنت المريض.

ولأنني كنت أتفهم مدى إضعاف هذه الأعراض للمريض، بشكل خاص، ومدى المعاناة من الخوف بشكل عام، قمت بالعمل مع د/دوهيرتي لمدة عدة أسابيع مقبلة، فكنت غالبًا ألتقي به، مرتين أو ثلاث أسبوعيًا، وبالتدريج، بدأنا نلاحظ تقدمًا في حالته عندما بدأ بنجاح في التخلص من الكثير من هذه الأعراض، فقد توقفت رؤيته للكوابيس، ولم يعد يشعر بحالات الارتعاش التي كانت تنتابه، وفي نفس الوقت، على الرغم من ذلك، فقد بدأ في التأقلم مع الأسلوب غير المثمر الذي كان يتبعه في حياته منذ وقوع تلك الحادثة له، وبدأت أرى ذلك، ومع عدم ممارسته لعمله خارج المنزل لمدة شهور، فقد

اعتاد على عدم التعامل مع مطالب عالم الطب النفسي المتقدمة، فلم يعد يمارس عمله بنشاط، أما عائلته، ووحدة المراهقين التي كان يشرف عليها في المستشفى، والمدرسة العليا التي كان يقوم فيها بعمله التطوعي، فكانت جميعًا تعتمد عليه، وتعاني من تغيبه عنها.

وعندما اقتربنا من الوقت المناسب من إنهاء فترة علاجه، كان ظاهرًا لي أن الخوف الذي كان جاسون يعاني منه قد أصبح صديقًا غير حميم بالدرجة الكافية بالنسبة له، وأصبح الخوف هو عذره في عدم تراجعه عن اللعبة، وبالعيش في منطقة الراحة التي تعرف بخوفه. والأربع حوائط الخاصة بمنزله، فقد أصبح جاسون إحدى كوارث الحياة.

وكان من الواضح لي أيضًا أن جاسون يحوم حوله الخطر «الكف عن الاشتراك العملي» في عمله وحياته، وخداع نفسه بعدم استمراره في حياته ومهنته المجزيين، كما أدركت أيضًا أنه كان يرتاح إلى الحديث إليّ؛ حيث كان يشعر أنني مصدر الأمان الوحيد في العالم الخارجي بأكمله، الذي يمكنه الاتصال به، ولأنني كنت أعلم أن لي هذا الدور في حياته؛ فقد قررت ألا أدع هذا الرجل الموهوب يتغلب على الجرح الذي أصابه من ناحية، ثم يعجز عن العودة إلى الحياة المجدية من ناحية أخرى، لا أستطيع أن أدعه بعد الآن يختبئ وراء خوفه.

وكان ذلك هو بالضبط ما قلته له في لقائنا التالي: «إنني لا أفهم سر هذا الخوف الذي تشعر به، أريد أن أعرف ما الذي يبيح لك الجلوس على الهامش بسبب خوفك، أعلم أنك مررت بمحنة بشعة،

ولكن هذا ليس عذراً لامتناعك عن العودة إلى طبيعتك مرة أخرى. إننا جميعًا خائفون، لا أحد منا يعلم ما سوف يحدث غداً، ولا أحد منا في مهنته يعلم على وجه التأكيد أن أول مريض سيأتي إلينا لن ينتابه الجنون، فيأتي مسلحًا، ويقوم بالقضاء علينا. ولكن ما الذي يعطيك الحق في فعل ما تفعله، عندما تكون رجلاً قد أنعم الله عليك بالموهبة، والتدريب، والجسد السليم، وذلك العقل النابض بالحياة والنشاط؟

«إنك لا تملك الحق في الاختباء وراء الخوف، ليس لديك الحق في أن تهدر وتضيع مواهبك، ولا تملك الحق في انطوائك على نفسك، بحيث لا تقوم بما أنت على استعداد من أجل تنفيذه، إنك تخدع نفسك، وتخدع من حولك والذين يمكن أن تكون حياتهم متعلقة عليك؛ لذلك فإنني أخبرك بأن فترة العلاج انتهت، يمكنك أن ترقد هنا وتجلس لتنتحب وتدع نفايات الأرض تغطيك بالكامل لبقية حياتك - أو يمكنك أن تذهب غداً للمستشفى لتقوم بالجولات الطبية للمرضى في الساعة السابعة صباحًا، وسوف نلتقي في المستشفى، إذا أحببت ذلك، فإن هناك من هو في مسيس الحاجة إليك، يارفيقي، ويجب عليك الآن أداء واجباتك.

لقد كان واضحًا لي أن الوقت قد حان بالنسبة لجاسون لأن يشرع في العودة إلى عمله، وكان الخوف حينئذ سهل تطويعه أو القضاء عليه، فقد أصبح الأمر سهلاً، كنت أعلم أن جاسون يمكن أن يستيقظ في اليوم التالي ويشعر بأن هناك من يحتاج إليه، فالحياة تكافئ الأفعال، وكان من الواضح أنه يحتاج لأن يقوم بالشروع في بعض الأفعال.

وعندما التقيت به في المستشفى في الساعة السابعة صباح اليوم التالي، قلت له: «كيف تسير الأمور، يادكتور» فنظر إليّ وابتسم، وقال «لا تحتاج لأن تعرف. إنني سأعود إلى العمل» ربما كان يشعر بالخوف، ولكنه ذهب إلى هناك؛ لأنه كان يحتاج لأن يشعر بوجوده وهو فعلاً كان مؤهلاً لأن يشعر بذلك، وماذا عنك؟.

عندما يتعلق الأمر بشروعك في القيام بعملك وأنت تواجه الخوف، فإنك ربما لا تحتاج إلى ما يعكس لك أنك قد قمت بفعل مثل هذا الشيء من قبل. إنك انتهزت الفرصة عندما تركت الزحف إلى السير، عندما انتقلت من صف دراسي إلى الصف الذي يليه في المدرسة، عندما حاولت السباحة لأول مرة، عندما انتقلت من منزلك، عندما غيرت وظيفتك، أو تركت وظيفتك أو انتقلت إلى وظيفة جديدة في مدينة جديدة، إنك تركت وراءك الرتابة التي كانت في حياتك والتي لا تعتبر مصدر تهديد لك في كل هذه المواقف للوصول إلى شيء أفضل، وتعتبر هذه الرغبة في الوصول إلى ما هو أفضل شيئًا طيبًا في حد ذاته، بما أنه هو الشيء الذي يوسع آفاقك ويسمح لك بتنمية كفاءاتك وانهماكك في الشؤون الدنيوية بما يحقق الصالح لك. فكر، على سبيل المثال، في الحال التي يمكن أن تكون عليها حياتك أو مهنتك إذا لم تترك الزحف إلى السير.

إن هذا هو ما يهم، مهما كانت عاداتك أو أساليب ونماذج حياتك، يجب أن تدرك أنك لا تحتاج بعد الآن إلى أن تعي حياتك بهذه الطريقة، على الرغم من أن ذلك يبدو غير منطقي، ولكن يجب أن تقرر أنك تستحق المجازفة، يجب أن تقرر أن أحلامك غير قابلة

للتخلي عنها وبيعها.

يجب أن تقرر أنك، ولأول مرة، ترغب في أن تسمح لنفسك بإرادة الحصول على الشيء، وأن تدع نفسك تصل إلى هذا الشيء، اسمح لنفسك بالاعتراف بأنك تعيش حياة «قد تخليت عن تحقيق الكثير فيها» يجب أن تكون راغبًا في أن تقول، «أعلم أن ذلك ربما يسبب لي بعض الجرح في البداية، أعلم أن ذلك ربما يكون مخيفًا لفترة ما، ولكنني أستحق ذلك وسوف أتوقف عن رفض الفرصة التي تقدم لي، لتحقيق أهدافي وأحلامي».

إن نوع القرار الذي أتحدث عنه هنا هو *القرار الذي يتعلق بحياتك*، وتعرِّف القوانين المتعلقة بالحياة، بشكل كبير، هويتك: إنها القرارات التي اتخذتها وأنت في الطبقة الدنيا من الأرض، عندما كنت في مستوى التأسيس، وهي تعتبر المثبت الرئيسي أو المرساة السلوكية النفسية لقيمك. على سبيل المثال، ألم تصنع قرارًا يتعلق بحياتك بعدم السرقة؟ إن رفض كونك شخصًا سارقًا إنما هو قيمة أساسية قمت بدمجها مع صميم روحك، فإنك لا تحتاج لأن تناقش هذه القضية في كل يوم مع نفسك، ولا أن تعقد مناظرة نشطة ومفتوحة مع نفسك بشأنها، فلقد تم حسمها، إذا نفد كل ما تملك من مال وأنت في طريقك إلى المدينة، فلن تناقش الأمر، «جي هل أتوقف هنا لأستغل هذه الفرصة في سرقة هذا المتجر؟». إنك لا تحتاج إلى هذه المناقشة؛ لأن مثل هذه الأشياء ليست قابلة للنقاش، فإنك قد قمت باتخاذ قرار يتعلق بحياتك، ويعتبر ذلك جزءًا من هويتك.

إذا لم يتعلق الأمر بالقرارات التي تتعلق بحياتك، فربما تناقش بعض القضايا الأخرى في كل يوم، وربما يمكنك صنع القرارات الصحيحة في بعض الأيام، وربما لا يمكنك ذلك في أيام أخرى، من الواضح أن صنع القرار الذي يتعلق بالحياة أمر خطير واتباع حالة تعريف النفس هذه يجب فقط أن يتم تنفيذها بعد تفكير وترو صادقين وأن يكون ذلك بمنتهى الحرص والاعتناء، وسوف نتحدث عن المزيد فيما يخص القرارات المتعلقة بالحياة في الفصل الثامن. عندما يتحول تركيزنا إلى إدارة الحياة.

أتمنى أن تكون قد صنعت القرارات المتعلقة بحياتك الخاصة بسلامتك واستقامتك، بالتزامك بطاعة وعبادة الله، والخاصة بالدور الذي تشارك به في أسرتك، ولكن ربما تحتاج إلى أن تجعل هذه القرارات جزءاً من خطة حياتك؛ لكي تدمج بعض الجديد منها بصميم النظام الذي تسير عليه القيم التي تتبعها.

ضع في اعتبارك أنه عن طريق دمج قانون الحياة تكافئ الأفعال، بحياتك، فقد تحتاج إلى أن تصنع قراراً يتعلق بحياتك لكي تضع نفسك فعلاً في الخطر، حتى ولو كان ذلك لا يتوافق مع غريزتك الأولية لحفظ الذات من الأذى والهلاك؛ حيث إنها تتحدى توقك الطبيعي إلى الشعور بالأمان، ولكنني أشك في أن هذا هو أحد الأوقات التي تستوجب ببساطة أن تدعو نفسك فيها لأن تخلِّف وراءك الأشياء المريحة والمألوفة، عليك بأن تقرر أنك سوف تسمو نحو الأعلى وإلى الأمام. اصنع القرار الذي ستتخذه بأن تخاطر أو أن

تجازف بالأشياء بتعقل مع الشعور بالمسؤولية، ولكن عليك القيام بهذه المجازفة، إنني لا أتحدث هنا عن الغطس في الماء، ولكنني أتحدث عن أن تسمح لنفسك بأن تريد المزيد، وأن تتحرك لكي تحصل على ما تريد.

إن فعل ذلك بالطبع يعني أنك يجب أن تعقد محادثة مع نفسك، مثل المحادثة التالية:

– «سوف يكون هناك عقبات»

أعلم ذلك، وسوف أتعامل معها.

– «قد لا تنجح».

ربما لا أفوز مباشرة بالنجاح، ولكنني سأكمل الطريق، كوني أحاول وكوني أفشل لا يدل على قيمتي.

– «سوف يرفضك الناس».

إننا لا نحصل دائمًا على ما نريد من أول محاولة، ولكن باستمراري في السؤال وباستمراري في العمل حتى أحصل على ما أريد، سيكون ذلك القبول المطلق.

– «سوف تفشل»

سوف أفشل فقط إذا ما توقفت عن المحاولة في مواجهة الصعوبات.

– «هل تستحق ذلك فعلاً وهل أنت قادر على القيام به؟».

نعم، في أي حالة، أعتقد أنني سأكتشف أي شيء؛ لأنني سأحقق ما أريد.

عليك الآن أن تعتزم القيام بتلك المجازفة، وبذل كل مجهود تستطيع بذله، وأن تثابر في سعيك وراء تحقيق أهدافك، يجب أن تمتلئ حياتك بالانتصارات والمكافآت، وإذا خسرت، فإن هذا يعني أن هناك شخصًا قد فاز بما خسرته، وهذا يجعلك تعلم أن الفوز واقع موجود، وربما يحدث لك أيضًا، ولكنه لن يحدث بالمصادفة، وسوف يحدث؛ لأنك جعلته يحدث، وسوف يحدث؛ لأنك تعلم ما تريد وتتحرك في اتجاهه بطريقة هادفة، ومنظمة ومخططة، اشرع في فعل ما يجب عليك أن تفعله، وعليك بالإصرار على تحقيق *النتائج*، فإن ذلك هو أسمى قانون للحياة.

الفصل السابع

ليس هنالك واقع سوى ما ندرك

ليس هنالك ما هو طيب أو كريه
ولكن الإدراك هو الذي يجعله هكذا
– ويليام شكسبير

قانون الحياة رقم ٦: ليس هنالك واقع سوى ما ندرك

استراتيجيتك : حدّد المنظور الذي ترى من خلاله العالم، وتعرف على تاريخك دون إعطائه الفرصة ليسيطر عليك.

هذا القانون مهم للغاية؛ لأنه يحدد مدى ما تشعر به من سعادة ورضا وسلام، ويعني قبول هذا القانون الاعتراف بالحقيقة القائلة إنه بغض النظر عما يحدث في حياتك فإن كيفية تفسير الحدث متروك لك. فأي معنى أو قيمة قد ترتبط بظرف معين هو *المعنى أو القيمة التي تعطيها لهذا الظرف.*

ولكي تقدر كيف يعمل هذا القانون فإنك بحاجة إلى فهم الاختلاف بين الحس والإدراك، فعندما تستقبل الأعين الموجات الضوئية أو تستقبل الأذن الموجات الصوتية فذلك هو الحس: أي ظاهرة المثيرات التي تستقبلها الحواس، ومن ناحية أخرى فإن الإدارك هو تنظيم وتفسير هذا الحس، وهو المستوى الذي يتم فيه *إضفاء* معنى على الأحاسيس التي تستقبلها من العالم.

توضح العبارة القائلة «إن الجمال موجود في عين الناظر» أن رؤيتك قد تختلف اختلافاً كبيراً عما لديَّ من رؤى، ويمكن أن ينظر كلانا إلى نفس الصورة، وقد أعجب بها في حين أنك قد لا تعجب بها، وتنطبق صحة ذلك على كل منا، كما ينطبق على كل حدث في حياتك، فلا يمكننا التحدث عما يحدث في حياتك دون أن نأخذ في الاعتبار تفسيرك لما يحدث.

وبما أنك شخص متفرد فإن رؤيتك تأتي متفردة أيضاً، وبغض النظر عن مستوى تفكيرك فإنك تماثل الشخص الآخر، أما المعاني التي تنسبها إلى ما يحدث في حياتك فهي تختص بك وحدك، والفشل في الاعتراف بهذا المبدأ يصيبك بمتاعب أكثر مما قد تتخيل.

وعلى سبيل المثال تعرف الآن أنه بالإضافة إلى الاختلافات الموجودة بين فرد وآخر، من حيث الإدارك والتفسير فهناك أيضاً اختلافات نوعية تفرق بين رؤى الرجال والنساء، وقد كانت هذه المشكلة تسبب أرقاً للمتزوجين عبر القرون.

ولا يخفى على أحد أن الزوج والزوجة قد ينظران إلى نفس الموقف، ويخرجان برؤيتين مختلفتين تماماً عما يعنيه، ويمكن أن يؤدي «تنافر الرؤى» هذا إلى الشعور بالإحباط والفوضى، وارتباك الحياة الزوجية، وقد تم على وجه التحديد اختبار هذه النظرية حرفياً على آلاف من المتزوجين عدة سنوات، وقد وجدت أن النساء يفكرن بشكل مختلف تماماً عن الرجال، حتى بالنسبة للأعمال المنزلية البسيطة، وهناك فروق كبيرة في تفسير الزوجين لأبسط الأشياء مثل

حمل القمامة، فالرجال يصنفون رفع القانورات بأنه واجب، ومن ناحية أخرى تفسر معظم النساء ذلك على أنه نوع من الحب، وقد شرحت النساء رؤيتهن على النحو التالي: «رفع القمامة عمل كريه وإذا كان يحبني فسوف يقوم به، ويوفر عليّ العناء وإذا لم يقم بهذه الأشياء التي يعلم أنها تضفي المزيد من المتعة إلى حياتي فهو لا يهتم مطلقًا بحياتي، وقد أستنتج بالتالي أنه لا يحبني».

وعلى النقيض من ذلك يرى الرجال أن رفع القمامة مجرد واحدٍ من الواجبات الكثيرة التي ينبغى أداؤها في يوم معين، ويبدو أن إدراكهم لذلك يعني أنهم إذا لم يستطيعوا «التعامل مع ذلك» في ذاك اليوم، فسوف يتم إضافة الأمر إلى قائمة اليوم التالي، ولا يخطر على بال الرجال إذا كانت النساء في حياتهن ينظرن إلى هذا العمل المنزلي على أنه تعبير عن الحب، وإلى عدم أداء هذا العمل على أنه عدم حب.

ليست هناك فائدة من التعرف على من هو على صواب أو على خطأ في هذا الحوار، فكلاهما ليس على صواب أو على خطأ، وليس هناك واقع، بل إدراك فقط، وإذا فسرت الفشل في أداء هذه المهمة بأنه دلالة على عدم الحب، فإن هذا التفسير سيظل واقعًا مثل سطوع الشمس في الصباح، وإذا فسره الزوج ببساطة على أنه مجرد أحد الأعمال اليومية، ولا يحمل مطلقًا أي معنى عاطفي يرتبط به، فتلك هي رؤيته التي تبدو واقعية له، مثل واقعية تصور زوجته. إنَّ نظرتك للحدث هي التي تحدد معناه لديك، والنقطة الرئيسية هنا أنه عندما

يتعلق الأمر برؤيتك تجد لديك القدرة على *الاختيار المختلف* عما تقوم باختياره حاليًا، إذا رغبت في ذلك، وعندما يتعلق الأمر بكيفية رؤيتك للأشياء فالاختيار لك بالفعل.

واحد من أقسى الاختبارات التي يمكن تخيلها بشأن هذه الحقيقة تعرض له د/ فيكتور فرانكل في حياته، وهو طبيب نفساني استرالي، أسره النازيون في الحرب العالمية الثانية، وتم سجنه في معسكر اعتقال، وقد قام العملاء باغتيال زوجته ووالديه، وبعد أن خضع لكافة أنواع الإهانة التي يمكن تخيلها أصبحت حياته بين أيديهم، ووصف د/ فرانكل هوس السيطرة التي مارسها الحراس، بأنهم كانوا يخبرونهم كل يوم هو وزملاؤه من السجناء بوقت الجلوس ووقت الوقوف ووقت العمل ووقت الطعام ووقت النوم، بل كانوا يخبرونهم أيضًا إذا كان سيسمح لهم بالحياة أو الموت.

يعلق د/ فرنكل في كتابه المثير والمهم «*بحث الإنسان عن المعنى*» أنه في مواجهة كل هذه الأعمال الوحشية التي لا تنتهي استطاع أن يكتشف جانبًا مهمًا جدًا في وجوده لم يستطع الحراس السيطرة عليه فهم لم يتسن لهم السيطرة على المنهج الذي اتخذه في المعاناة، فلم يمكنهم إجباره على كيفية تفسير معاملته ورد الفعل عليها.

في لحظة معينة ووسط السجن اتخذ د/ فرانكل قرارًا لحياته، فقد رأى بعد أن تعرض لمعاناة كل هذه الأحداث البشعة في حياته دون معنى أنه سوف يجن جنونه، وقد قرر بدلاً من ذلك الحياة بمبدأ: «إننا نعرف هذه الحياة ونعيشها فقط من خلال المعنى أو الاتصال بالرؤى التي نضفيها عليها».

أعتقد أن الدرس المستفاد من تجربة فيكتور فرانكل درس مزدوج، فأولاً يتأتى إدراكه بأنك تستطيع في أي موقفٍ اختيار رد فعلك بغض النظر عن مدى اختيارك لظروفك أو رؤيتك لتلك الأحداث، ولا يقل أهمية في ذلك أن د/ فرانكل بعد ما اكتشف أن لديه هذا الخيار وجد الفرصة ليثبت أنه حتى تحت أشد الظروف تطرفًا فإن هذا الاكتشاف يبقى صحيحًا، فهو لو تُوفى قبل أن يصل إلى هذا الإدراك فمعنى ذلك أنه تحمل كل ذلك في مقابل لا شيء، ونتيجة لذلك اختار أن يرى موقفه كنوع من التحدي، فمن خلال معاناته جاء التزامه بالبقاء ليوصل هذا الاكتشاف للعالم.

إنني على ثقة أنه يمكنك أن تقول بأمان أن ليس عليك أن تتحمل مثل هذا التحدي كما فعل د/فرانكل. ومع ذلك، فإن رسالته تحمل تطبيقات فورية وقريبة، فالأحداث في حياتك اليومية ليس فيها سوى المعنى الذي تضفيه عليها، وبعبارة أخري ليست هناك أخبار سارة أو أخرى سيئة، ولكن هناك أخبار فقط، فلديك القوة لاختيار رؤيتك ، كما أنك تقوم بمعايشة قوة الاختيار هذه في كل ظرف وكل يوم في حياتك.

عندما تفكر في علاقة هذه الملاحظة بحياتك الخاصة، بل في الواقع بحياة كل شخص، أعتقد أنك ستقدر السبب الذي يجعلني أرى عمق هذه الحقيقة. إن فلسفة د/ فرانكل تمثل الواقع اليوم كما كانت في مكانها الرهيب بمعسكر الاعتقال. ولتفكر في ذلك، فعندما تلتقط الجريدة وتجد أن العنوان الرئيسي يقول : «فوز الديمقراطيين بالسيطرة على مجلس الشيوخ» فهل تلك أخبار سارة أم سيئة؟ في

الواقع أنها ليست بهذا أو ذاك، فهي ليست سارة أو سيئة إلا بعد أن تضيف لها معنى، فإذا كنت من الديمقراطيين وتستريح لما يفعله الديمقراطيون من الناحية السياسية فقد تكون الأخبار سارة، ولكن إذا كنت من الجمهوريين ولا تستريح لما يفعلونه، فلاشك أن الأخبار سيئة؛ والأمر الحاسم الجدير بالملاحظة هو أن استجابتك للعنوان لم تكن المقصود مما حدث، ولكنها كانت اختيارك لرؤية ما حدث.

لا أقترح أن يكون أحد اختياراتك أن تقرر إذا كان أي شيء يحدث في حياتك يمثل صفقة جيدة فمن الواضح أنه ليس ذلك دائمًا برد الفعل العقلاني، فإذا وقعت إصابة أو محنة بأحد أطفالك أو شخص تحبه، فليس من العقلانية في شيء أن ترى شيئًا طيبًا في ذلك، ولكن يبقى لديك الاختيار لكي يكون هذا الحادث منتهى المطاف أو يصبح شيئًا تتعامل معه بأسلوب بناء.

على سبيل المثال إذا تعرض أحد أطفالك للإصابة فقد تختار أن تتعلم من هذا الحادث، بالتالي تحميه وأطفالك الآخرين بشكل أكثر تأثيراً في المستقبل، وقد تختار أن ترى طفلك يتعلم كيف تتعامل مع الشدائد والتغلب عليها، وقد تختار أن تعلم أن الصحة والسعادة ليست من المسلمات، وقد تقرر اتخاذ خطوات لتغيير الموقف الذي أدى إلى حدوث الإصابة وبالتالي حماية الأطفال الآخرين.

أينما تنظر ستجد أمثلة مطابقة لهذا النوع من استخلاص القيمة من الشدائد، وتعتبر منظمة «الأمهات» مثالاً رائعًا وكاملاً عن الآباء الذين عانوا من فقدان أو إصابة أحد الأبناء على أيدي أحد

العناصر غير المسؤولة في المجتمع، وما تم اختياره من خلال العمل الاجتماعي لاستخلاص معنى من هذه المعاناة، وأرجو عدم التفكير للحظة واحدة في أنني ألمح إلى أن هناك شخصًا واحدًا من بين أولئك الآباء قد يعتقد أن عمله الاجتماعي يستحق إصابة أو وفاة أحد أبنائه، ولكنني أوضح أن رد فعلهم تجاه حقيقة حدوث ذلك كان اختيارًا، وقد اختاروا البديل البناء، وليس هناك شك في أن لديك الخيار في كيفية رؤية العالم.

إننا ننظر جميعًا إلى العالم من منظور شخصي ويمثل هذا المنظور شخصياتنا واتجاهاتنا وآراءنا وأساليبنا، وهي تؤثر جميعًا بشكل قوي على التفسيرات التي نوليها على الأحداث في حياتنا، وتحدد هذه التفسيرات بدورها الكيفية التي سوف نستجيب بها، وبالتالي كيف ستتم الاستجابة لنا في النهاية، ولا يعتبر وجود هذا المنظور أمرًا جيدًا أو سيئًا، ولكنه فقط موجود، وقد يبدو المنظور صحيًا وبناءً في حين نجد آخر قد يبدو مشوهًا أو مدمرًا، ولكن لكي تعيش بشكل مؤثر، فيجب أن تتعرف على وجود هذا المنظور، وتهتم بألا تدعه يشوه رؤيتك فيخدعك عند لحظة اتخاذ القرار.

مما لا شك فيه أن المنظور الذي ننظر من خلاله إلى العالم هو في الجزء الأكبر منه نتاج لتعلمنا التاريخ، فالشخص الذي تربى في مكان ذي عدوانية وعنف من المرجح أن يتعامل مع خبراته من خلال منظور يجعله يفسر العالم على أنه مكان حافل بالتهديد، وعلى النقيض من ذلك، فإن الشخص الذي وجد في نشأته الحب والاهتمام

والرعاية سوف ينظر إلى العالم على الأرجح من خلال منظور يجعله يفسر العالم على أنه مكان رائع.

ولكن تذكر الدرس في قانون الحياة ٢ *إنك تشكل بنفسك تجربتك الذاتية*. أنت شخص مسؤول، ومعنى ذلك أنه لا يجوز استخدام الأحداث القديمة في بناء الأعذار، فالأطفال يتعلمون من حياتهم، ولكن ما ينبغي أن تتعرف عليه أنه ليس من المهم في الوقت الحالي أو الآن إذا كان ماضيك جيداً أو سيئًا، فلقد كان هذا الماضي هناك وحسب. إنني لن أجادل معك إذا كانت الأوراق الموزعة لديك جيدة أو سيئة، أو إذا كانت الصفقة معك عادلة أو غير عادلة، أو حصلت على التكريم اللائق بك أم لا، ولنفرض للحظة أننا في موقف تشاوري، فإنني أريد - بالقطع - التعرف على تاريخك، والأهم من ذلك أنني أريدك أن تعرف هذا التاريخ، وأن تعرف إذا كنت قد تعرضت للاغتصاب أو الضرب عندما كنت في الخامسة من عمرك، فقد يشوه هذا الحدث مفهوم رؤيتك للعلاقات.

إنني بالتأكيد لن أناقشك إذا كان ذلك عدلاً أو «مجرد جزء من حياتك» أي الاغتصاب والضرب، وأوافقك بالطبع أن هذا ليس عدلا بل هو في الواقع أمر بشع. ليست تلك هي الفائدة من معرفة التاريخ، لأن قيمة التاريخ تكمن في أن تجعلك على وعي بأن هناك من وضع مُرشِّحًا فوق عينيك وذهنك ترى من خلاله العالم، وعندما تدرك ذلك تستطيع السماح للمرشح بالبقاء.

إذا استمرت رؤيتك للعالم من خلال منظور صنعته *للأحداث*

الماضية فإنك ستسمح إذن لماضيك بالتحكم في حاضرك ومستقبلك وإملائهما عليك، وإذا أخذنا مثلاً الشخص الذي تعرض للاغتصاب والضرب في سن الخامسة، فإن الشيء الوحيد الأسوأ من الحدث نفسه أن نسمح للحدث أن يدمر حياة هذا الشخص بأكمله من خلال تعتيم رؤيته للعالم بعد مرور ثلاثين أو أربعين أو خمسين عاماً فيما بعد، ونجد في هذا الحوار أن الحدث لا ينتهي ويبقى إلى الأبد، وكما عرفت مقدماً فإنه لا يمكنك أن تغير ما لا تعترف به. وبمجرد أن تعترف بأن الألم في حدث معين قد غيرَّ أسلوب رؤيتك للعالم والبشر فيه تستطيع حينئذ أن تختار بأن لا تبقى سجيناً لهذه الرؤى.

لذا يجب أن تعترف بهذا بغض النظر عن كنه «هذا»، ولتدرك أن هذا الشيء قد شوه رؤيتك وإدراكاتك وخبرتك، ولكن ليس في ذلك ما يجعلك أقل مسؤولية فأنت بالتأكيد وبكل وضوح لست مسؤولاً عن الاغتصاب أو سوء المعاملة في الطفولة، ولكن مما لاشك فيه أنك مسؤول عن تفاعلك مع ذلك *الآن*، وعندما يتعلق الأمر برؤيتك في الحياة فإن ذلك يعني أنه لابد من أن تختبر إدراكاتك، وأن تحرص على الوعي النشيط المتواصل للمنظار الذي ترتديه وإلا كانت النتيجة تضليل نفسك بشكل مأساوي.

إذا لم تسأل نفسك الآن «ما هو المنظار الذي أرى به العالم؟» يجب أن تفعل ذلك. تعرف على ذاك المنظار حتى يمكنك تعويضه، فهل تشعر بالسخط؟ هل ترى في الناس بصفة عامة عدواً وهم ليسوا كذلك؟ هل تقاوم الجنس الآخر؟ هل تشعر بالسذاجة الشديدة والثقة العمياء؟ مهما كانت نظارتك، فأنت بحاجة للتعرف عليها.

لعلك لاحظت أن هناك بعض الأشخاص عندما يقعون تحت وطأة التوتر والطلب الملح نجدهم معرضين للفزع والرَّوع أو الانهيار، في حين أن هناك بالتأكيد آخرين تعرف بالفعل أنهم يفلحون في الأزمات وينجزون أفضل أعمالهم تحت الضغط، ويعني ذلك أنه قد يحدث تفاعلان مختلفان تمامًا في الاستجابة لنفس المجموعة من المثيرات. لماذا؟ لأن أحد الأشخاص يقوم بإدارة الأزمة من خلال منظار يجعله يرى أن الموقف قاهر ويستحيل التعامل معه، في حين يرى الشخص الآخر من خلال منظاره أن هذه فرصة مناسبة للتألق.

وفي أكثر الأحيان عندما نصبح مدركين لأبعاد منظور أحد الأشخاص، فإنما يرجع ذلك إلى أن هذا المنظور يبدو من خلال سلوك غير مألوف بل ومستغرب أيضًا، فالأشخاص الذين يرتدون نظارات غير عادية يعتبرون في الغالب مصابين بالجنون، وفي حين أن كثيرين من هؤلاء الأشخاص يقبعون في المستشفيات العقلية، فإننا نقابل كثيرين منهم في حياتنا اليومية يزينون لنا الأشياء، ومن الرؤى الخاطئة الشائعة القول بأن هؤلاء الأشخاص لا يعرفون التفكير المنطقي.

وهذا بعيد تمامًا عن الحقيقة، فهم في الواقع بينما لديهم وجهة نظر واضحة مختلفة للأشياء، فإن منطقهم الحقيقي لا يختلف كثيرًا عنك، وهم فقط يبدأون من مكان مختلف، لأن منظارهم مختلف.

وقد تذكر أن وضع الافتراضات الأولية الخاطئة كان «سلوكًا وبائيًا» كما أشرنا في الفصل (١)، ومما لاشك فيه فإنك تتفق مع

الجميع على أن هناك أوقاتًا تضع فيها الافتراضات الأولى الخاطئة عن شخص أو شيء ما، وتؤدي بك إلى الطريق الخطأ، وينطبق نفس القول على كثير من أولئك الذين يقطنون مؤسساتنا العقلية، وقد يكون الاختلاف الوحيد أن افتراضاتهم الأولية قد تبتعد أكثر منك عن مجريات الأمور. ولكن هناك خطأ مشتركًا تقع فيه مع المريض العقلي وهو *إنك تفشل في اختبار افتراضاتك قبل البدء في التعامل معها على أنها صحيحة.*

في الأسبوع الأول من إقامتي في مستشفى V.A في واكو، قابلت مريضاً بدا وكأنه لا يمت للمكان بصلة، فمعظم المرضى كانوا هناك في حالة يرثى لها دون مبالغة، فهم هزلى وذوو شعر أشعث وملابس رثة، أما هذا الشاب فكانت له كل ملامح وكياسة كاري جرانت، وكان يثرثر بهدوء معي في دهليز الصالة ويرتدي بذة من ثلاث قطع، وبدا وكأنه ينتظر ببساطة بدء اجتماع إداري مشترك، وكانت تعليقاته لي واضحة وصريحة مثل أي شخص آخر قابلته، وفي الواقع فإنني ظننت في البداية أنه أحد الأعضاء العاملين وبعد أن تعرفت على العاملين وأدركت أنه كان على قدر من الكياسة لا تسمح أن تجعله واحداً من بيننا، وبعد بضع دقائق اقتربت من المشرف لأسأله عن هذا الشخص. ابتسم المشرف وتمتم قائلا : «ليست كل الأشياء عند ريتشارد تبدو على ما هي عليه ولتقل أنه مريض».

عند تلك النقطة تداركت نفسي كطبيب نفساني على الرغم من

عدم توفر الخبرة لدي، وكنت واثقًا أنني على علم بكل ما يمكن معرفته، وعندما اقتنعت بأن المشرف كان خاطئًا عدت مجدداً إلى الحديث مع ريتشارد الذي صرح بأنه جندي متقاعد، وأنه يأتي من وقت لآخر إلى المستشفى للاستشفاء من الإرهاق، وقد أغضبني ذلك، وتذكرت وأنا أفكر وأبتعد عنه أن المستشفى ليست فندقًا أو مصيفًا ويجب على ريتشارد أن يعود إلى المنزل.

وبعد حوالي أسبوع، وفي أمسية صيفية هندية في نوفمبر كنت أتمشى عبر معسكر المستشفى أتمتع بسطوع الشمس، وعندما اقتربت من المقعد استطعت أن أرى شخصًا ملتفًا تحت المعقد وجسمه كله في حالة ارتجاف شديد. كان ذلك ريتشارد فأسرعت إليه وانحنيت ناحيته وسألته «ريتشارد ما الذي يحدث؟».

صرخ قائلا : «انبطح! انبطح ! إنهم يطلقون النار، إنهم يطلقون النار».

خطر لي مباشرة أنه إذا كان هناك من يبدأ برش الناس عشوائيًا بنيران البنادق فليس من المحتمل أن يحدث ذلك في مستشفى نفسي يسع ١٢٠٠ سرير. رقدت على الأرض وزحفت تحت المقعد بجانب ريتشارد، وبعد مراقبة الأفق في كل اتجاه طلبت منه أن يخبرني بالمزيد، أوضح ريتشارد منفعلاً «إنهم يطلقون عليّ النار من مسدساتهم ذات الأشعة الحرارية» - شعرت بكثير من الإحراج، ونفضت الغبار عني وخرجت من تحت المقعد، والآن بعد ما جلست فوق المقعد بدلا من الخوف تحته حاولت أن أفهم ماذا حدث بالضبط.

ولاختصار القصة، فقد كان ريتشارد يرتدي قميصًا أسود، من النايلون، وقد جلس على المقعد وكانت الشمس تسطع على قميصه من الخلف، وكان الطقس باردًا تمامًا فلطالما حجبت السحب الشمس، ولكن عندما كانت تسطع الشمس مباشرة عليه كان الجو يبدو دافئًا بشكل مفاجئ، وبمجرد أن شعر ريتشارد بالحرارة على ظهره ادعى أنهم كانوا يهاجمونه بمسدسات أشعة حرارية.

كان هذا اقتراح أولي خاطئ بالطبع ويبدو غريبًا إلى حد ما، ولكن لو كان هذا الادعاء صحيحًا ألم يكن من الممكن أن يبدو كل ما تبقى من سلوك ريتشارد معقولاً تمامًا؟ فإذا اعتقدت أنه يتم إطلاق النار عليك، فمن المنطقي جدًا أن تختبئ وتخشى على أمنك وتحذر الآخرين، وتغدو الأكثر انفعالاً. لم يكن ريتشارد فاقدًا المنطق، ولكنه فقط وضع افتراضًا أوليًا خاطئًا، وفشل في اختباره ليكتشف مدى صحته.

أليس هذا ما تفعله بالضبط في حياتك؟ ألم تقم بوضع افتراضات تفشل في اختبارها، ثم تتعامل معها وكأنها حقائق لا ريب فيها؟، وأليس كنتيجة لهذا السلوك أنك تقوم ببناء واقع لا يعتمد على الحقائق، ولكن على التصور الذي لم يتم اختباره؟ قد لا تبدو هذه الافتراضات التي تضعها وتفشل في اختبارها بمثل غرابة ما يحدث لريتشارد، ولكنها قد لا تقل عنه في الخطأ.

لتفكر في ذلك. قد يأتي افتراضك الأولي الخاطئ على النحو التالي «لا أحد يحبني». إذا تعاملت مع هذا الافتراض على أنه صحيح، وفشلت في اختباره فقد لا تعثر مطلقًا على معلومات تثبت

العكس، وبالنسبة لأي نوع من المواقف الاجتماعية فإن افتراضك هو المسؤول عن الأحكام الخاطئة بشأن ما ينبغي، أولا ينبغي عمله، والآن قد يكون هناك شخص يلجأ في حركة أكثر غرابة إلى الاعتقاد بأن العالم يتآمر بالفعل ضده (وهو بالأحرى شكل آخر أكثر تطرفًا من القول «لا أحد يحبني»). ولنفرض أن هذا الشخص أيضًا أخفق في اختبار فرضيته الأولية، فكلاكما وضع افتراضات أولية خاطئة ولم يقم أيكما باختبار حقيقتها أو مدى صحتها، وعليه يمكن القول أنه باستثناء تلك العيوب الأولية في التفكير استطعت مثل نظيرك الأكثر غرابة عرض منطق جيد بدءًا من تلك النقطة إلى ما بعدها، ولا يقتصر الأمر على اللامنطقية فقط لارتكاب الأخطاء الجسيمة، فإذا بدأت بداية خاطئة، ثم فكرت بشكل صحيح فإنك مازلت حائدًا عن الصواب.

من المؤسف أن منظارنا يتعرض لأكبر قدر من التشويه العميق عندما ننظر إلى أنفسنا، فبطبيعة الحال لا ينظر الناس ببساطة إلى أنفسهم في ضوء واقعي وموضوعي، فنحن نتجاهل تمامًا الأساليب التي تسهم في تشكيل تجربتنا مع العالم، فكم من مرات سمعنا الناس يروون حادثة في حياتهم دون أن تبدو هناك أية ملاحظة حول مسؤوليتهم عما حدث، وتسمعهم يلومون الآخرين الذين يحتويهم الحدث، بتفصيل مؤلم في أكثر الأحيان، ثم يهملون الأمر الواضح للعيان لكل المستمعين، ألا وهو إسهامهم في الحادثة.

أعمل مع محلل قانوني مثقف لامع، لا يفوتنا الكشف عن اسمه وهو ليندون ماكلينان، وقد حدث منذ عدة سنوات عندما كان

ليندون في الأربعين أنه كان قد انتقل حديثًا ليقيم في شقة بصفة مؤقتة، وعندما مررت على مكتبه في صباح أحد أيام الاثنين سمعته يخبر زملاءه عما حدث خلال العطلة الأسبوعية في المنطقة المجاورة، ويبدو أن عميلاً آخراً، وهو رجل في العشرينيات على الأرجح دخل المغسلة وقام بدون استئذان بإخراج ملابس ليندون من المجفف ووضعها فوق بعضها على منضدة، ثم وضع ملابسه في المجفف. تراجع ليندون للحظة ولكنه عاد لمقابلة هذا الاعتداء الشائن الواضح على ملابسه وبينما كان ليندون يحكي هذه الفعلة كان واضحاً أنه لم يزل فزعًا، وإذا كنت أعترف الآن أنني لست على علم ببروتكول المغسلة إلا أنني لم أفهم القصد من هذه القصة.

وقال ليندون أنه جابه الرجل الشاب بوقاحته، واحتدم النقاش، وفي غضون ثوان يبدو أن المحاورة نضبت بينهما، وبدأ ليندون والشخص الغريب يتصارعان على الأرض، وتدحرجا تحت منضدة، وانتهى الأمر بليندون فوق الرجل الصغير يحاول خنقه.

حكى ليندون الجزء التالي من القصة بانفعال شديد، فبينما كان يجلس فوق هذا الشاب ويضع ركبته في صدره ويديه حول عنقه صرخ ليندون فيه «لو تصرفت بحكمة، كما يليق بسنك، فسوف أطلق سراحك!!» لقد انتهت القصة بليندون يسألنا إن كنا نصدق كيف كان هذ الشاب صبيانياً لم ينضج بعد.

يبدو لي الآن أن ليندون الذي كان في الأربعين من عمره يصارع شخصاً تحت المنضدة في المغسلة لنزاع حول المجفف كان

هو أيضاً أقل نضجاً، وهذا ما قلته بالفعل، فالنظرة البلهاء التي قابل بها ليندون هذا الرأي تعني أنه لم يتوقع ذلك. لقد كان يتجاهل تماماً دوره في الحادث وبدت عليه الصدمة واضحة عندما تعالت الضحكات من الجميع في الغرفة، وأصبح لقبه منذ ذلك الحين «رجل المغسلة» (وربما استطاع، أخيراً أن يتناسى، ما لم أتحدث في هذا الشأن).

وأهم ما في الموضوع أنه كان من المستحيل تقريباً على ليندون أن يبدو موضوعياً بشأن اشتراكه فيما حدث، بحيث يرى سلوكه في ضوء واضح وعقلاني، فماذا عنك؟

من أكبر الصعوبات التي تتعلق بمنظارك الذي تنظر من خلاله للحياة نحو رؤيتك لذاتك أو للآخرين أنه منظار يتألف من معتقدات ثابتة، ويمكن فهم الاعتقاد الثابت بأنه قرار في الحياة، فسدت صلاحيته، فهو اعتقاد سلبي راسخ في تفكيرك بحيث لا يصلح أن يمثل جزءاً ثابتاً في نظام إدراكك، وتمثل الاعتقادات الثابتة في حد ذاتها خطورة كبيرة على الأقل بسبب رسوخها، ما لم يكن هناك سبب آخر، ويترتب على ذلك أنك تتوقف بوعي منك، أو خلافه عن السعي إلى استقبال المعلومات الجديدة والتعامل معها، فأنت تتعامل مع الاعتقاد على أنه حقيقة لم تعد تخضع للجدال أو التعديل، وفي هذه الحالة فإنك لا تفقد المعلومات وحسب، ولكنك سوف تهمل أيضاً التغيرات المهمة التي تحدث لك وللآخرين لتلقي الاعتقاد الثابت، ومن أهم الفئات الخطيرة للاعتقادات الثابتة ما نطلق عليه المعتقدات المقيدة، وهي اعتقادات تدور حول نقاط الضعف أو القصور لديك سواء كانت حقيقية أو خيالية.

وكطبيعة الأشياء لا يمكن تغيير ما لا تعترف به، فعدم الاعتراف بوجود معتقدات مقيدة، وعدم محاولة التعرف عليها يعني أنها ستبقى نشطة وتهدد بإضعاف خطة حياتك التي توشك على بنائها، ويحدث في كثير من الأحيان عندما تجد نفسك في مواجهة تحدي فعلي أن تظهر المعتقدات المقيدة لتخلق الشكوك حول قدراتك في الخروج من الأزمة، لذا فإن إهمال هذه المعتقدات والسماح لها بالاستمرار يعتبر أمرًا قاتلاً لمجهوداتك، فيجب أن تتأكد من مواجهة هذه المعتقدات والقضاء عليها الآن، ولكي تفعل ذلك يجب أولاً تحديد وتعريف كل منها.

لنكن أكثر وضوحًا بشأن ما ترمي إليه. فالمعتقدات أشياء تؤمن بصحتها ودقتها، وتتعامل معها على أنها حقيقة، فلا تعود إلى اختبارها أو حتى تفكر في أن تتحداها، لأنك تعتقد أنك عثرت على الحقيقة ، وتلك هي نهاية القصة، فالاعتقاد المقيد إذن تصور ذاتي سلبي، قررت صحته ودقته فيما يختص بك. ولأنك تعلم أنه صحيح فإنك فقط تتقبله وتعيش به.

وهدفنا هنا إعادة فتح بنوك المعلومات حول كل اعتقاد فردي مقيد لديك. فيجب أن تتحدى تلك المعتقدات المقيدة، بدلا من التعايش معها والخضوع لها، كما لو كانت وصايا نقشت على حجر، وهي إذا لم تكن منقوشة على الحجر، فإن معظمها على الأرجح نتاج لمنظار مشوه خلفته الأحداث الماضية البعيدة.

المهمة رقم ١٠ : *قد تتوقع على الأرجح أنني سوف أطلب منك البحث في عقلك وقلبك عن المعتقدات المقيدة التي تحملها معك يومًا بعد يوم، وهي موجودة لدينا جميعًا ولكن يتمثل الخطر في أنك قد حملت هذه المعتقدات لفترة طويلة جدًا، حتى إنك لم تعد واعيًا بوجودها، ولكن الشيء الوحيد الأكثر خطورة من وجود تأثير سلبي في حياتك هو وجود تأثير يعمل في هدوء وخفاء على إضعاف مجهوداتك دون أن تشعر بذلك، وتلك هي طبيعة المعتقدات المقيدة.*

قد تمتد بعض هذه المعتقدات المقيدة بجذورها إلى الطفولة، في حين قد يكون بعضها أكثر حداثة (أنت تعلم أن الكاتب المغمور لا يمكنه أن يضع كتابًا كاملاً دون الحديث عن طفولتك!)، ولكن المعتقدات جميعها تسهم في تركيب المنظار الذي ترى من خلاله نفسك والعالم، ويجب أن تتفهم كيف تؤثر عليك هذه المعتقدات المقيدة، فإذا دخلت في موقف تنافسي، سواء كان بشأن العمل أو الصداقة أو البحث عن الشعور بالجدارة وأنت تسوق خلفك مجموعة من المعتقدات تقول إنك لن تستطيع ولن تحقق الهدف، فمعنى ذلك أنك تلقى الهزيمة قبل أن تبدأ، وقد تتذكر المثل القديم القائل «إذا كنت تفكر فيما تستطيعه وفيما لا تستطيعه، فأنت على حق». فمن المهم أن تحدد المعتقدات المقيدة لديك، حتى عندما يبدأ أحدها في البروز برأسه القبيح تستطيع أن تتعرف على ذلك وتتخذ رد الفعل المضاد له.

عليك أن تتعرف عن قرب على هذه المعتقدات المقيدة، حتى إذا صدر عن إحداها أية لمحة في وجودها يمكن إيقاف أجراس الإنذار وإبطال مفعولها.

للمساعدة في البدء لتحديد هذه المعتقدات المقيدة، فيما يلي بعض الأمثلة النموذجية التي أوردها من عندي أو التي يشاركني فيها الآخرون:-

- فقراء الناس قليلو الحيلة، وأنا متفهم لذلك.
- إنني حقًا لست ذكيًا كما ينبغي.
- إنني فقط لست في مهارة المنافسين.
- لا أصل أبدًا إلى القمة.
- بغض النظر عن البداية الطيبة للأمور، فهناك دائمًا ما يحطم جهودي.
- لا أطيق التغيير، فأنا على ما هو عليه.
- ليست لدي الخلفية العائلية التي تجعلني أحقق ما أرغب فيه حقًا.
- لم أستطع القيام بذلك من قبل، فلماذا تحيا أمالي الآن؟
- عندما أشعر بالراحة والسعادة البالغة، فإن خطأ ما سيقع.
- لو علم الناس كم مرة قمت «بتزييف ذلك» فسأقع حقًا في متاعب.
- إذا حاولت التغيير، فقد يغضب ذلك الآخرين.
- إنه لمن الأنانية إنفاق كل هذا الوقت والطاقة على نفسي.
- إنني لا أستحق فرصة ثانية.

قد تستطيع التعرف على بعض معتقداتك المقيدة من هذه القائمة. وعلى أية حال فقد حان الوقت لكي تجلس وتفتح دفتر ملاحظاتك، لتدون فيه القائمة الخاصة بك، ويمكن البدء بالإشارة

النموذجية إلى ورقة اللعب التي تستخدمها في الاستجابة لقانون الحياة رقم ٢ *إنك تشكل بنفسك تجربتك الذاتية*. لتستخدم ذلك في إعداد قائمة «بالشرائط» التي يتم تشغيلها طوال اليوم، ولتستأصل وتسجل التصورات الذاتية التي تمنعك من التقدم، وعندما تفعل ذلك فلتخبر نفسك أنه من المحتمل أن تضيف إلى هذه القائمة مع مرور الوقت، لأنك مادمت تقابل التحديات على الطريق فقد تتعرف على معتقدات مقيدة أخرى مختلفة. لتكن حذراً ومصمماً على الكشف عن هذه المعتقدات الوقحة لأن التخلص منها يمثل الخطوة الأساسية تجاه استراتيجية سليمة وصلبة في الحياة.

قد تتمسك ببعض المعتقدات حول نفسك بأنك مقدر لك ألا تعيش على مستوى عال في الحياة، فربما تجعلك معتقداتك المقيدة تفكر في نفسك على أنك لست أهلاً لتحديات الحياة، ومهما كانت الرسالة فإن هذه المعتقدات تؤدي إلى تفكير وسلوك جامدين وكلاهما قد يهدد مستقبلك وقدرتك على التحكم فيه. لقد حان الوقت لإعادة فتح هذه المعتقدات لمواجهتها وتغييرها، فإذا أخفقت في تناول ذلك الآن، وإذا سمحت لنفسك بالاستمرار في ضلالها سيترتب على ذلك أن تتجه إلى الوسطية في استخدام قدرتك على التكيف مع ما تتعلمه من هذا الكتاب لتغيير حياتك.

لتنفق أي قدر من الوقت تحتاج إليه في الفحص الشامل لكل أنظمة معتقداتك. فبالإضافة إلى معتقداتك المقيدة الشخصية قد تكون لديك أيضاً معتقدات ثابتة عن:

الرفيق

العلاقات معا المقربين

العمل.

المستقبل.

الأصدقاء.

لفظ الجلالة (الله).

العالم بصفة عامة.

الناس بصفة عامة.

إذا اعترفت أنك تعتنق عقائد ثابتة تجعلك تفكر وتتصرف بشكل جامد، يمكنك أن تقوم بإعادة فتح هذه الموضوعات لمزيد من التقييم النشط، وعلى أية حالة فإنك تتحكم في تصوراتك، وتتحكم بالتالي في تفسيراتك واتجاهاتك في الحياة، وتلك هي القوة.

لا تتوان عن التأكد من أن تصوراتك تعتمد على الحقائق، فيجب أن تتبع تصوراتك، ليس فقط من رؤيتك للعالم ولكن من خلال اختبار وتحقيق هذه الرؤية، فإذا قمت بمراجعة نظامك العقائدي لتتحدى بصفة خاصة تلك الآراء حول نفسك، بدلاً من قبولها بصفة عمياء معتادة، فإن تجدد منظورك للحياة سيبدو مذهلاً. وكما يبدو العالم القديم فجأة جديداً، كذلك فإن تطور هذا المنظور سيجعلك تبدو جديداً.

أنت كائن نشط تتغير مع كل تجربة، وإذا أحسنت استخدام هذه التجربة على النحو الملائم فسوف تتحسن، وسوف تتحسن وتتغير مع كل صفحة من هذا الكتاب إذا أجدت استخدامه، ولتكن تصوراتك نقية وجديدة، ومؤسسة على الحقائق وليس على التاريخ.

الفصل الثامن

الحياة تدار، ولا تعالج

ليست المسألة أن تقع مهزومًا على الأرض
بل مدى قدرتك على النهوض

– فينس لومباردي

قانون الحياة رقم ٧ : الحياة تدار، ولا تعالج

استراتيجيتك: تعلم أن تمسك بزمام حياتك، وتتمسك بها، فما هي إلا نزهة طويلة، وعليك أن تكون قائدها.

بعبارة بسيطة إن حياتك لا تخلو أبدًا من المشكلات والتحديات، فعندما يبدو كل شيء على ما يرام، ويمر بسلام في منطقة ما كمنزلك مثلاً، فسيكون هناك على الأرجح تحد واضطراب في مكان العمل، والعكس بالعكس. قد نحاول تغيير شكل هذا التناقض ليبدو على ما يرام، وتكثر العبارات المبتذلة حول مدى نفع المشكلات من قبيل:–

– مواجهة المشكلات تبنى الشخصية.
– بدون الألم في بعض الأوقات قد لا يمكننا أن نعرف السرور ونقدره.
– المشكلات فرصة للتميز.

بينما يوجد بعض الحق في كل من هذه العبارات يظل الواقع أن الحياة في حاجة إلى تدبر، وذلك هو الحال الذي كان وسوف يكون دائمًا، وإذا اعترفت بهذا القانون للحياة وقبلته فليس من المرجح أن تدعو كل مشكلة أزمة، أو تخلص إلى أنك لا تتعامل مع الحياة بنجاح؛ ومن المهم الآن أن تستوعب هذا القانون، حتى لا ترتكب مثل هذا الخطأ عند إصدار أحكامك.

من الحقائق السيكولوجية الثابتة منذ أمد طويل أنه ليست هناك ظروف معينة تفسد على الشخص حياته بقدر مخالفة توقعاته، فإذا بدأ زوجان صغيران متفائلان حياتهما الزوجية بتوقعات من كتاب قصصي بأن كل شيء سيصير إلى «سكينة وضياء» قد يأتي على الأرجح رد فعلهما بصورة سيئة للغاية عندما يواجهان متاعب التغيير التي عادة ما تصحب اندماج شخصين في حياة واحدة، ومن ناحية أخرى إذا توقع زوجان صغيران من منطلق خبراتهما في الحياة أنهما سيواجهان متاعب التغيير، أي يتوقعان مواجهة مشكلات في حياتهما الزوجية فإن حدوث مثل هذه التحديات المعهودة سيؤكد توقعاتهم وحسب، وبالتالي سيأتي رد فعلهم من الناحية العاطفية أيسر بكثير.

يمكنك أن تساعد نفسك لكي تدبر حياتك، وإذا كانت «مجموعة آمالك» في الحياة واقعية وليست ساذجة، وإذا وعيت أن النجاح هدف متحرك، وأن العالم في تغير دائم؛ فلابد من أن تقوم بإدارة حياتك بشكل نشط، وإذا قمت بعد قراءة الكتاب بتنفيذ كل التعليمات

والحقائق والمبادئ التي تتقبلها وتهتم بها، فسوف ترتفع بحياتك على الأرجح إلى مستوى أفضل، وسوف يسرني ذلك بالطبع، وإذا كنت تعرف مدى التحسن الذي سيطرأ على حياتك في غضون خمس سنوات من الآن فسيعتمد ذلك على مدى التحسن الذي يطرأ عليك من خلال الإدارة النشطة لنفسك من الآن، وحتى ذلك الحين.

قد تلاحظ أنني أشير إليك «كمدير لحياتك» كما لو كان هناك شخصان مختلفان لكل منهما عميل يقوم بإدارته، من الآن فصاعداً يجب أن تقدر القيمة الثمينة للتفكير في نفسك كمدير لحياتك بنفس الأسلوب الذي تفكر به وتقيِّم مدير المحل أو المشرف في العمل. أي أن تفكر في مدير حياتك، كما لو كان أو كانت شخصًا آخر، مما يوفر لك بعضًا من الموضوعية المطلوبة في التراجع وتقدير أدائك، وإذا كنت تفكر في حال حياتك كمهمة تعتمد على مدى إجادة المدير لعمله، فسيتوفر لديك معيار موضوعي تقيس به كفاءتك.

إذا طُلب منك اليوم تقديم تقييم أداء لمدير حياتك، فكيف ستقوم بتصنيف هذا الأداء؟ بغض النظر عن حقيقة أنك المدير لحياتك يمكنك إعداد تقييم يعتمد على النتائج، ويأخذ في الاعتبار على الأقل المعايير التالية:

١- هل تضمن لك إدارة حياتك الأمن والأمان من المخاطرات الحمقاء؟

٢- هل تسمح لك إدارة حياتك بإيجاد الفرص التي تستطيع أن تفيد منها مهاراتك وقدراتك؟

٣- هل توفر لك إدارة حياتك الفرص للحصول على ما ترغب فيه من حياتك؟

٤- هل تهتم عند إدارة حياتك بالصحة والسعادة من الناحية البدنية والعقلية والعاطفية والروحية؟

٥- هل تقوم عند إدارة حياتك بانتقاء ومتابعة العلاقات التي تحقق لك الصحة والانتعاش؟

٦- هل تتطلب إدارة حياتك السعي والوصول إلى تلك الأشياء التي تحافظ على انتعاشك وشبابك ونشاطك؟

٧- هل تقوم عند إدارة حياتك بتصميم الانسياب اليومي، بما يحقق لك التمتع بالسلام والهدوء؟

٨- هل تقوم عند إدارة حياتك بتنظيم بعض المتعة والترفيه؟

٩- هل يتم عند إدارة حياتك بناء عالمك، بحيث يكون هناك توازن بين تلك الأشياء التي تعتبرها مهمة؟

ما هي الدرجات التي تمنحها لنفسك كمدير لحياتك؟ إذا كنت المقيِّم للدرجات فقد تقرر أن أكبر مشكلة أنك لا تستطيع فصل مدير حياتك كما تقوم بفصل أي شخص لسوء إدارته للعمل أو العاملين، ولكن هذا المدير يجب أن تعمل معه، وتقدم له الحافز والتدريب، وتصبر عليه.

لا ترتكب خطأً، فأنت مدير لحياتك، هدفك إدارة حياتك بحيث تسفر عن نتائج عالية الجودة، فإن لم تقم بالعمل على أكمل وجه فعليك أن تنهض، وتمسك بزمام الأمور، وقد لا تكون العميل الوحيد لدى نفسك، خاصة إذا كانت أسرتك تضم أطفالاً أو أشخاصًا يتصرفون مثل الأطفال، ولكنك أنت العميل المهم جدا أمام نفسك.

بما أنك العميل لنفسك يجب أن تتعامل مع ذاتك باهتمام بالغ، تدير ذاتك على أساس مفهوم أنك شخص مهم للغاية، يمكنني أن أخبرك عن كيفية أن أهم شخص في حياتي هو فيل ماكجرو، لا أعتذر عن ذلك ولا أعتقد أن في ذلك أنانية، فأنا الزوج والأب الوحيد لزوجتي وأبنائى، وعندما أتولى الاهتمام بذاتي، فلدي ما أنجزه خلال هذين الدورين المهمين، فإذا اخترت بدلاً من ذلك أن أكون شهيداً أي مواصلاً التضحية بالنفس وعدم الاهتمام بالذات، فقد لا يجدني أحد هناك بدنيًا أو عاطفيًا عندما يحتاجون إليّ، وإذا لم أقم بالإيداعات في «حساب فيل» سأجد نفسي فجأة مفلسًا عاطفيًا وبدنيًا في وقت ما في المستقبل، في الوقت الذي يكون فيه من أحبهم في أشد الاحتياج لي، ولا شك أن هؤلاء الأشخاص هم الحافز على الاهتمام بنفسي. إنني لا أتلاعب بالكلمات؛ لأن هذا الاعتقاد يؤثر على معاملتي لنفسي يومًا بعد يوم، فلكي نبتعد عن رذيلة الغش يجب أن أهتم بذاتي.

بما أنني أعتقد أن عملك كمدير لحياتك مهم للغاية، فإليك بعض التوصيف الوظيفي المناسب والملائم كالمعتاد.

أولا: يجب أن تقبل وتعترف بكل قانون للحياة ناقشناه، أو سوف نناقشه، وتطبقه شخصيًا على نفسك.

ثانيا: اهتم بحل مشكلاتك الشخصية وليس تحملها. فالمثل القديم القائل بأن «ليس لدى الإسكافي أحذية» يرتبط ارتباطًا وثيقا بما نحن بصدده الآن، فإذا كنت من نوعية الشخص الذي يهتم وتشغله مشكلات واحتياجات كل فرد آخر، ولكن لا تهتم بمشكلاتك الخاصة، فإنك بذلك في طريقك إلى الإفلاس العاطفي، فالمشكلات التي تتحملها قد تبقى إلى أجل طويل، حتى إنك تفقد شعورك بها، ويجب أن تقرر توجيه جزء كبير من طاقاتك إلى حل المشكلات إلى مشكلاتك الذاتية، وليس إلى مشكلات أي فرد آخر، وتذكر أن فاقد الشيء لا يعطيه، فإذا كانت روحك معذبة؛ لأنك تسمح للمشكلات بابتلائك على الدوام فلن تستطيع الظهور بذات قوية صحيحة سالمة أمام أولئك الذين تحبهم.

ثالثا: احترس من الأسئلة التي تبقى بدون إجابة، فقد تسمع الناس يتلاعبون بلفظ «ماذا لو» فيم يتعلق بهمومهم في الحياة مثل «ماذا لو تركتني زوجتي؟» «ماذا لو أنني مصاب بمرض في الرئة؟» «ماذا لو تم فصلي؟» وقد عرفت من خبرتي أنه عندما يسمح هؤلاء لمثل هذا النوع من الأسئلة أن يؤرقهم، فإن السبب ببساطة يكمن في أنهم لا يرغمون أنفسهم على الإجابة عن السؤال، فهم يقلبون السؤال مرات ومرات في عقولهم، ولكنهم لا يمنحون أنفسهم مطلقا إجابة عليه.

إن الخوف غير المحدد من المجهول يمكن أن يؤدي إلى الضعف والشلل، ولهذا السبب فإن سؤال نفسك أمر طيب، ولكنك إذا طرحت الأسئلة وألفاظ «لماذا؟» و«كيف؟» و«ماذا؟» و«ماذا لو؟» فمن الأهمية والحسم أن تمضي وقتا في الحصول على إجابات فكرية وفي الغالبية العظمى من الحالات فإن الإجابات الواقعية عن أسئلة «ماذا لو؟» ليست أكثر سوءًا أو قهراً من النتائج المبهمة الخيالية.

قد تجد نفسك تسأل «ماذا لو تم تشخيص دائي بالسرطان؟» وقد تأخذ في الاعتبار الإجابة الحقيقية المدروسة على هذا السؤال، أن معدل الشفاء لبعض أنواع السرطان يصل إلى ٨٠٪ ، وفي بعض الأنواع الأخرى ١٠٠٪، وقد تدرك إجابة واقعية أخرى بأن هناك خطوات كبيرة يتم اتخاذها في البحوث لعلاج المرض، ولذلك فإن هذا التشخيص لم يعد كارثة كما كان منذ سنوات قليلة، وبعبارة أخرى فإن الإجابة الأكثر واقعية وشمولاً تبدو أكثر تدبيراً من الإجابة المترددة غير المحددة التي تؤدي إلى الإعاقة. يمكنك طرح الأسئلة ولكن يجب أن تكون على استعداد للإجابة عنها أيضا، فإذا اشتركت في مباراة «ماذا لو؟» فواصل اللعب حتى تحصل على الإجابة.

تتمثل مسؤوليتك الرابعة كمدير لحياتك في رفض العيش في ظل مهام عاطفية لم تنته، فكم من مرة شاهدت نفسك أو الآخرين يبالغون في تفاعلهم مع واقعة أو حدث تافه بوضوح؟ فالذي يحدث مع هؤلاء الأشخاص أو معك هو مبالغة في التفاعل التراكمي، فعندما تطلق قذائفك؛ لأن رفيقك ترك معجون الأسنان بلا غطاء فإنك في

الحقيقة لا تبالغ في رد الفعل على هذا الحدث الفردي بل تلك هي مجرد الشرارة التي تطلق المشاعر المتراكمة من مختلف المواقف والظروف السابقة، فمن اليسير جدا في حياة مزدحمة بالعمل والتغير الدائم أن تسمح للألم والنشاز العاطفي بالتراكم، ولكن تراكم ركام من المهام العاطفية التي لم تنجز يمكن أن تسحق حياتك وتهيمن على روحك.

لكي تصبح مديراً مؤثراً لحياتك يجب أن تتغرف على أوقات التجريح والغضب والإحباط أو الارتباك، ويجب أن تستقطع وقتًا للتعامل معها، ويمكن تناول ذلك مع الشخص الذي تتفاعل معه أو على الأقل مع نفسك، ويعني ذلك أنه إذا كان الألم أو المشكلات العاطفية قد تجمعت في حياتك، فيجب أن تصر على إغلاقها، ويعني الإغلاق ألا تتحمل المشكلة أو الألم؟ بل تتناول المسألة وتغلق الكتاب ثم تلقيه بعيدا، ومهما يتطلب الأمر، فعليك القيام به، وقد يعني ذلك مواجهة نفسك أو الشخص الآخر أو قد يتطلب التسامح أو تقديم الاعتزار، فمهما يتطلب الأمر، فعليك القيام به لتجاوزه، وتجنب تراكم هذا النوع من العبء في حياتك، ولتمنح نفسك أداة الإغلاق العاطفي.

وأخيرا حاول احترام اتفاقاتك سواء مع نفسك أو مع الآخرين فخرق الاتفاقيات يمكن أن يتكرر كثيراً ويبدو غير مهم ولا يلحظه الشخص الذي يقوم بمخالفتها، لكن احذر الخطأ، فمخالفة الاتفاقات تبدو كالحجارة الثقيلة التي تتساقط أمامك وخلفك على طريق الحياة. فكر فيما تشعر به عندما يتعهد أحد بالتزام أمامك ثم يقوم بخرقه،

ولتمضِ وقتًا في سؤال أبنائك دون تهديد مشاعرهم إذ لم تفِ بوعودك لقضاء وقت أكبر معهم، أو التواجد معهم في مناسبة معينة، لتكن لديك الشجاعة لسؤال نفسك عن الاتفاقيات التى قمت بمخالفتها في الأسبوع الماضي مع الأشخاص الذين تهتم بهم، ففي ذلك رسالة أليمة إلى الشخص الذي تتعهد أمامه بالتزام ثم لا تحترمه، وسواء كنت تقصد هذه الرسالة أم لا، فإنها تخبرهم أنهم لا يمثلون أهمية لك وأنهم يقابلون بالرفض.

أعتقد أنك ستفاجأ بشدة بالعوائق التى تجعلها تعترض طريقك، ما لم تكن أهلاً للثقة، فمثل هذا السلوك يحمل دلالةً معينة للعلاقات الأسرية؛ لأن الأضرار تؤثر على الزوجة والأبناء، ثم ترتد عليك. لقد قلت في كثير من الأحيان أن سعادة الآباء لا تقل في قدرها عن أكثر أطفالهم حزنا، فالاتفاقيات التي يتم مخالفتها مع الأطفال سواء في سن الرابعة أو الرابعة والأربعين تخلق الألم والتباعد، ويؤثر ذلك عليك.

أنت تمثل لنفسك المورد العالمي رقم (١)، وعليك بإدارة هذا المورد إدارة جيدة، وإذا بدأت كمدير لحياتك بمطالبة نفسك بالمزيد فلتبدأ باتخاذ هذه الخطوة وتنفيذها كما ينبغي، وحاول أن تعمل بنفس الجدية التي تتوقعها من شخص تستأجره لشغل هذا العمل والقيام به، وعندما تدفع أموالاً كثيرة لمدير حياتك فإنك تريد منه في المقابل العناية الكاملة بهذا العمل. لقد حان الوقت الآن للبدء في إدارة حياتك على هذا النحو من التصميم. إن إدارة حياتك

بالتخطيط والالتزام ستجعلك تبدو وتشعر بشكل مختلف، فأنت تعرف أن لديك حياة مليئة بالطاقة، وهي حياة تهمك؛ لأنك تتعامل معها من هذا المنطلق.

فكر في شخص يسير بخطوات واسعة في وقت الفراغ في حديقة عامة في يوم مشمس، فهو ليس لديه مكان آخر يذهب إليه، وليس لديه وقت معين للقيام بذلك، وهو يتمشى ببطء أو في الحقيقة يتجول دون هدف، ويضع يديه في جيوبه، ويتجه يمينًا ويسارًا، وهو يقوم بالتوقف المتكرر أو يستدير عشوائيًا للعودة ومضاعفة المسافة أو يحملق في الفضاء، والآن إذا كان الهدف ببساطة التمتع بسطوع الشمس والمنظر الجميل فليس هناك ما يسوء في اتباع مثل هذا الاتجاه والمنهج، ونحن بحاجة من وقت لآخر إلى هذا النوع من الخبرات، ولكنها لا تعتبر نموذجًا لمدير الحياة الذي يقوم بالتغيير الضخم ويواجه التحدى الضخم للنظام اليومي.

لنقارن هذا السلوك بشخص آخر متعجل يبدو أنه يصر على الوصول إلى اجتماع مهم، وهو يمر بالحديقة لاختصار الوقت، فنجد في خطواته الغرض والاتجاه والعجلة أيضًا، خطواته كالقفزات، فلديه مكان يتجه إليه، ولديه وقت محدد للوصول إلى هناك ولن يثنيه شيء عن هذا الهدف، ويستطيع أي شخص يقوم بالمراقبة أن يعرف أيًا من الشخصين لديه مهمة يقوم بها.

سرعان ما ستجد نفسك تقوم بوضع استراتيجية فردية وشخصية للغاية، تمكنك من إدارة حياتك من خلال التخطيط وليس

من خلال التجول بخطوات واسعة في حديقة عامة، ويجب أن تقترب من هذه المهمة بكل ما تملك من الالتزام والتوجه والعجلة المكثفة، فمهمتك هي وقف قوة الدفع والاتجاه التي لديك وتستبدل بها قوة الدفع والاتجاه التي ترغب فيها، وإذا اقتربت من هذه المهمة بغير شيء سوى الوعي فلن تحصل أبداً على ما تريد، فلكي تغير حياتك يجب أن تكون مختلفًا، وإدارة حياتك تعنى في الحقيقة التوقف عن العيش الانفعالى واعتبار حياتك مشروعًا تحت التنفيذ.

والمقصود من المشروع تحت التنفيذ أن الموضوع المطروح قد اكتسب مغزى خاصًا، وإلحاحًا خاصًا، وأصبح يتقدم سائر الاهتمامات الأخرى، لتفكر على سبيل المثال في دهان منزلك، فإذا قررت ذلك وحسب، فستقول فجأة «أتعلمون أن هذا المنزل سيبدو جميلا إذا تم دهانه يوما ما» فمتى وما مدى الكفاءة التي تعتقد أنه سيتم الدهان بها؟ ولتقارن هذا الاتجاه بيوم سبت تنهض فيه مبكرًا في الصباح السلعة السابعة لتعلن عن مشروع تحت التنفيذ: سأقوم بدهان هذا المنزل، وسيتم ذلك في منتصف ليلة السبت، ستجد هنا اختلافًا مذهلاً في معدل التقدم.

هذا هو الاختلاف بين حياتك التي تحياها الآن وكيف ستعيش إذا بدأت في التخطيط لحياتك بشكل جدي، ويعنى المشروع تحت التنفيذ أنك تقترب من حياتك على اقتناع بأنك تستحق ما لدى الآخرين، وأنك جدير بالمجهود اللازم للحصول على ذلك، وتذكر أن الاختلاف الأساسى بينك وبين سعداء الحظ، هو ببساطة أنهم فعلوا

ما فعلوه، وأنك فعلت ما فعلت، ولكنك تعجلت الاستقرار المبكر والرخيص للغاية.

ستنتهى بقية هذا العام سواء قمت باتخاذ إجراء لتحسين حياتك أم لا. لذا لا تبدأ بهذا المشروع غدا أو حتى في نهاية اليوم. ابدأ الآن، وإذا كنت قد قطعت شوطا في الكتاب إلى هنا فأنت جاد في الحصول على شيء مختلف في حياتك، وإذا وضعت حياتك في مشروع تحت التنفيذ ستحصل على ذلك.

إنني لا أعني أن العالم سوف يتحول، ويبدأ في منحك ما تريد، لأنك الآن على استعداد للوصول إليه. إذا سمحت لذلك أن يحدث فإن الحياة يمكن أن تكون قاسية، ولابد أنك شاهدت هذه القسوة ومررت بها على الأرجح في حياتك. إن حياتك بدون تدبير ستكون قاصرة بصورة مؤثرة ومؤلمة، فقد تختطف منك الأشياء الثمينة أو تفقد شخصًا تحبه، وبتدقيق أكثر فالحياة بدون تدبير قد لا تفسدها الخسائر وحسب، ولكنها قد تفشل في الوصول بك إلى ما تريد وتحلم به. إذا لم تكن لديك خطة فستظل صخرة يخطو فوقها الآخرون. إنها صورة غير جذابة بالتأكيد، وليست دعابة ترى بها العالم، ولكنها الحقيقة بالرغم من كل شيء، وعلى النقيض من الوحشية والقسوة اللتين تمثلان جزءًا كبيرًا من الحياة ذات الإدارة الضعيفة أو التي ينقصها التدبير، إذا كانت لديك استراتيجية واضحة، والشجاعة والالتزام والطاقة لتنفيذ تلك الاستراتيجية على مستوى إنجاز مشروع تحت التنفيذ، فبإمكانك أن تحقق الازدهار وتتغلب على الجوانب القاسية.

ليس العالم شريرًا، فهذا هو العالم، ليس فيه ما نخشاه ولكن ما نتدبره فقط، والمفتاح الرئيسي لإدارته وجود هذه الاستراتيجية التي يتم تصميمها بوعي وإدارك. لتفكر في ذلك: إذا أعطيت نفسك دورًا هنا فسوف تحصل في النهاية على الانتباه والتركيز اللذين تستحقهما، بل وأيضًا تحتاج إليهما إذا كانت لديك أية فرصة حقيقية لتغيير حياتك إلى الأفضل، فماذا تفعل لو كانت هذه هي فرصتك وهذا هو دورك؟.

مع التركيز على إدارة حياتك أعتقد أنك ستجد أن كثيرًا من قوانين الحياة التي تم تناولها بالفعل تكتسب مغزى أكبر، ففهم هذه القوانين للحياة كما تم تقديمها فيما سبق يعني أنك سوف تكون أكثر تسليحًا لإدارة حياتك دائمة التغير.

على سبيل المثال إذا دأبت على القيام بواجباتك المنزلية فذلك يعني أنك اكتسبت بالفعل بعض الأدوات الأساسية، فبدأت تعي وتحدد السلوك الذي قمت باختياره لإيجاد ترتيبات رئيسية في حياتك، كذلك استطعت تحديد العائد الذي تحصل عليه من هذه الأنماط السلوكية المستديمة. إن هذا النوع من المعرفة هو بالطبع أداة حيوية لمجهوداتك نحو إدارة حياتك بشكل مؤثر، وبعدما تنظر إلى سلوكك وعائداته وتصنيفاته ستجد نفسك تركز حقًا على ما تؤول إليه حياتك، إذا قمت على نحو مؤثر بالتقليل من بعض هذه المشكلات أو القضاء عليها.

من الأخبار السارة الأخرى في مجال إدارة الحياة وليس معالجتها أنك لست مضطراً للبدء مجدداً كل يوم. فلن نبدأ بصفحة بيضاء كل صباح؛ لأن في حياتك بالفعل بنية معينة سواء كنت عزباً أو متزوجاً أو تقيم مع الأسرة أو الأصدقاء، ومهما كانت الظروف فهنالك بنية ما تعرفها جيداً، وتتصرف من خلالها.

ويساير هذه البنية على الأرجح بعض القرارات المعيشية المعينة التي تتخذها أو تتبناها كما تمت مناقشتها في سياق قانون الحياة رقم ٥: *الحياة تكافىء الأفعال*، ويمكنك أن تتذكر أن القرارات المعيشية هي الدعامة السيكولوجية والسلوكية والقيم الجوهرية التي حشدتها في أعماق ذاتك، وبالتالي فإنك لا تقضي وقتًا طويلاً واعيًا للتفكير فيها، ومع ذلك فهي دائمًا هنالك، وعلى سبيل المثال إذا اتخذت قراراً في حياتك بعدم الإساءة إلى أطفالك أو أحبائك بدنيا أو شفهيًا «وهو قرار أوصى به إذا لم تقم باتخاذه بعد»، و إذا اتخذت قراراً معيشياً بتدريب أطفالك على معاملة أنفسهم والآخرين بعزة واحترام. فإن هذه القرارات المعيشية تمثل حجر الزاوية في بناء الاستراتيجية الإدارية لحياتك، وهي قرارات تختص بموضوعات حياتك بأكملها، وإذا تابعت فحصها أعتقد أنك ستدرك على الفور أنك لم تبدأ من الصفر، حيث كانت لديك مقدمًا البدايات المناسبة للحياة المنطقية، ولا تحتاج إلا إلى الدخول في مرحلة المشروع.

إذن ما هي مخططات حياتك؟ قد تعتقد أنك لم تشغل بالك بمثل هذا التعمد في صنع القرار، ولكنني لا أشك مطلقا أنك قمت

بالفعل بهذه الاختبارات، وأقترح أيضا أنه من خلال الاعتراف بهذه القرارات المعيشية وصياغتها في كلمات فستزود حياتك بالنظام الذي تحتاج إليه كثيراً، وسوف تدرك بشكل أكثر وضوحاً الأساس الذي تقوم عليه ببناء الاستراتيجية.

المهمة رقم ١١: *سجِّل كافة وأية قرارات في حياتك تجد نفسك على وعي بها دون أن تعتقد في أية مسلمات، وعلى سبيل المثال إنني واثق من أنك اتخذت قراراً في حياتك بعدم القتل. قد تعتقد أنك لا تولي هذا القرار كثيراً من التفكير، ومع ذلك فهو قرار معيشي، حدد أنك شخص لا تؤيد العنف، ولمساعدتك على البدء، فيما يلي بعض الأسئلة الأخرى للقرارات المعيشية التي قمت باتخاذها أو ترغب في اتخاذها الآن:*

- سأراعي الله في التعامل مع أسرتي.
- سأعيش حياتي باستقامة – أي دون كذب أو سرقة.
- لن أتشاجر أمام أبنائي.
- لن أطلب من أبنائي التعامل مع مشكلات الكبار أو تحمل عبئها.
- سأهتم بنفسي، حتى أستطيع أن أهتم بالآخرين.

لنتفهم أننا عندما نناقش قرارات الحياة فإننا لا نتحدث عن خيالات عابرة أو التزامات عشوائية فالقرار الحياتي قرار اتخذ من القلب، وهو بعيد عن متناول التفكير، وهو اقتناع تحيا به، ليس لبعض الوقت، فقط، بل طوال الوقت. لتسجل هذه القرارات في قائمة،

وبعدما تقوم بجرد كامل لقراراتك في الحياة فقد تشعر بالسرور في عدد ونوعية القضايا التي تم بالفعل حلها فيما يخصك، وقد تكتشف في نفس الوقت بعض الثغرات الواضحة التي تدعو إلى الالتزام على مستوى القرار المعيشي، فما هي الثغرات؟ وما هي المشكلات؟.

من العناصر الرئيسية في إدارة الحياة ومن القرارات المعيشية التي قد تهملها مستوى و درجة القابلية. أعتقد أنك توافقني في ملاحظتي المبدئية أن الحياة ليست بأي حال رحلة نجاح فقط، فما قابلت قط شخصًا تخلو حياته من العيوب والمشكلات والتحديات الخطيرة، فتلك أشياء مسلم بها، أما القضية الحقيقية فهي كيف ندير تلك المشكلات، ومستوى المجهود اللازم لإدارتها. إذا كان المستوى الذى حددته لنفسك في إدارة حياتك عاليًا أو منخفضًا أكثر مما يجب، فإنك إذن تضيف إلى مصاعبك، كذلك إذا لم تلتمس من نفسك الكثير ستجد أن نوعية حياتك ضعيفة المستوى بصورة واضحة، ولكنك إذا كنت من مؤيدي «الكمال» قد تحدد مستوى لا يتصل بالواقع، وتجد نفسك تعيش في عالم من الأحلام؛ لذا فمن المهم أن تتصف بالواقعية فيما تلتمسه من نفسك وبالصبر في بناء حياتك بالانتقال من مستوى إلى آخر.

يجب أن يتضح لك لماذا ترقى هذه القضية من المطلب الذاتي إلى مستوى القرار المعيشي، فالإصرار على ألا تكون مجرد مسافر في الحياة والحرص على التماس الامتياز من نفسك في كافة المجالات هو من اللحظات الحاسمة في حياتك، ومن المؤسف أنك لم

تفكر قبل الآن في إجراء هذه المحادثة من القلب إلى القلب مع نفسك، ولكن ليس هناك وقت أفضل من الآن لتقرر من ناحية المبدأ ما الذي تطالب به ذاتك في مقابل ما الذي أنت على استعداد لتقبلّه، ويجب أن يكون المستوى الذي تتبناه مستوى لا يتطلب أن تقوم بإعادة ابتداعه كل يوم، لهذا السبب يعتبر هذا الموضوع مهمًا للغاية ووثيق الصلة، ويستحق أكبر قدر من المحادثة الدقيقة المركزة مع الذات.

عندما تفكر في متطلباتك الذاتية قد تكتشف أنك تعيش في منطقة استرخاء. أي إنك تتجنب الوصول إلى مستوى من الإنجاز أو الأداء لن يوفر لك مثل هذا الاسترخاء. ستجد نفسك راضيًا عن مدار حركات حياتك؛ لأنك تكيفت على هذا المستوى من المتطلبات، ويعني ذلك أنك تعيش حياة تبغض فيها المخاطرة.

وفي حين أن هذا النوع من الحياة مريح إلا أنه عرضة للركود الشديد، وقد يحتم البقاء في منطقة الاسترخاء خطرًا على رفاهيتك الحقيقية، وتذكر أنك صاحب الأهمية الكبرى إذا لم تكن الوكيل الوحيد للتغيير في حياتك، وإذا رغبت في التغيير فإنك الشخص الذي يجب أن يقوم بالعمل، فإذا ساءت الأحداث في حياتك بشكل مختلف فسيكون مردّ ذلك إلى أنك قمت بتغيير ما تفكر فيه وتشعر به وتؤديه، ولتتذكر الحقائق البسيطة التالية:

إذا واصلت القيام بما قمت به دائمًا

فسيبقى لديك ما كان لك دائمًا

وإذا قمت بأداء مختلف

فسوف تحصل على ما هو مختلف

اعبر منطقة الاسترخاء وتصرف على نحو مختلف عن طريق التصميم على العمل بجدية أكبر وذكاء أكثر، يعني ذلك مزيداً من العبء على نفسك في كل مجال ومع كل الرؤساء.

إذا كنت أميناً أؤكد أنك ستعترف بأنك كسول في الحياة، وعلى سبيل المثال، فإنك لا تكلف نفسك أبداً عناء الطاقة العقلية والعاطفية للجلوس وتسجيل هدف أو خطة للوصول إلى هذا الهدف، وقد تنوي ذلك ولكنك تنزلق بعيداً عنه.

تعني الإدارة الفعالة للحياة أنك بحاجة إلى بعض «الجنوح» فعليك ببساطة أن تطالب نفسك بالمزيد، في كل فئة سلوكية بما في ذلك الأمور الدنيوية مثل أناقتك والتحكم في نفسك والتدبير العاطفي والتفاعل مع الآخرين وأدائك في العمل وتعاملك مع الخوف، وكل مجال آخر تفكر فيه. لتكن البداية الآن بسؤال نفسك كل يوم «ما الذي أستطيع فعله اليوم لجعل حياتي أفضل؟» لتطرح هذا السؤال ويجب عليك القيام بذلك كل يوم.

إذا لم يستطع الناس من حولك أن يلاحظوا من منظورهم أنك تتصرف بشكل مختلف، فإنك لن تدرك ما أحاول شرحه. يجب أن تكون على استعداد لتغيير اتجاه حياتك، ولكي تفعل ذلك يجب أن تعيد تنظيم نفسك ويومك، بحيث ترتفع، درجة أدائك، ولتصدق أن

الأداء معدٍ، فإذا بدأت القيام بالأشياء على نحو مختلف فسيعمل ذلك على إحداث تغييرات إضافية.

ربما كنت تتطلع منذ عدة سنوات إلى الظهور بشكل لائق، ولكنك تعود إلى المنزل كل يوم متعباً، وتسعى إلى الأريكة كما تزحف السحلية على الصخر، ثم تجلس هناك. لا تفعل ذلك بدءاً من اليوم، وكأحد الأشخاص الذين يمارسون الرياضة يومياً يمكنني أن أخبرك أنني في ثلث الأوقات على الأقل أشعر بالتأكيد بتعب وإرهاق شديدين لا يشجعان على التريض، ولكن بعد قضاء ١٥ دقيقة في التدريب أشعر بالتحسن وبالحيوية وتحسن الحالة النفسية والقدرة على النظر إلى الأمام. لايجب أن تستلسم للدافع السلبي، وحاول أن تطالب نفسك ببذل المزيد من النواحي البدنية والعقلية والعاطفية والسلوكية.

إذا كنت في علاقة تجعلك دائمًا تفقد أعصابك وتدخل في مباراة من الجدال والصراخ طالب نفسك ببذل المزيد، وفي المرة القادمة عندما يبدو أن الصراع آت، صمم على أن تبتعد عنه أو تستجيب له بأسلوب أكثر هدوءاً. توقف عن مسايرة التيار، وليكن لك نهرك الخاص.

يمكنني أن أطرح عليك آلاف الأمثلة لكنك تعرف المواضع التي يتخلف فيها سلوكك عن مستوى الامتياز. لذا طالب نفسك عن وعي ببذل المزيد في متابعة أهدافك في الحياة وحل مشكلاتك، وبالتالي ستجد أنك وضعت حجر الزاوية للأساس الذي تقوم عليه استراتيجية حياتك.

تعتبر خلاصة هذا القانون في الحياة أنك أهم مورد لنفسك لإدارة حياتك، كما يعتبر مدى إجادتك للتعامل مع مجمل حياتك انعكاساً مباشراً لمدى إجادتك إدارة حياتك الشخصية، وعلى الرغم من أن ذلك قد يبدو غير صحيح من الناحية السياسية فإن لدي اعتقاداً قوياً بأنه يجب أن تجعل *نفسك* أهم شخص في حياتك، ويعجِّل الناس بالرد على تلك النصيحة في ارتجاف على أنها تشجع السلوك الأنانى وغير الاجتماعي ولكنني أعترف لك بأنها أي شيء إلا ذلك.

إنني واثق أنك تدرك أوقاتاً في حياتك اتخذت فيها قراراً ما وسرعان ما تم استيعابه والعمل به، فهو بدا صحيحاً في هذا الوقت، وتم العمل به ثم بدا أكثر صحة مع مرور الوقت، ولكن بما أن الحياة ليست كاملة فليس كل قرار تقوم أو قد قمت باتخاذه يضمن لك الفوز بطبيعة الحال، وعليك أن تعتنق ذلك كجزء من فلسفتك في إدارة حياتك على أساس أنك تحتاج في بعض الأحيان إلى اتخاذ القرار الصحيح، وفي بعض الأحيان الأخرى إلى تصحيح القرار.

الاختيارات الضعيفة هي التي تختبر مدى نضجك وإصرارك، وتلك هي الاختيارات التي يجب أن تقول عنها. «*سوف أجعل هذا القرار صحيحا*» أي أنني سأجتهد لإصلاح العيوب، وإيجاد حل، ومواصلة الالتزام حتى النهاية. إنني أتحدث هنا عن النضج، وهو أمر يسير للغاية، وخاصة في أوائل الحياة، وهو يعني التخلص من تلك الأشياء التي لا تفيدك عند تعرضك لأول موقف محرج، ولكن

القرارات كالتي تتعلق بالزواج أو الأبناء ليس من السهل إيقافها. لذا يجب العمل على حل ذلك في حياتك من خلال الجهد المشترك لتصحيح القرارات الخاطئة التي قمت باتخاذها.

لا يجوز مطلقًا أن تغيب المخاطر عن رؤيتك، فقد تنتهي استراتيجيات الحياة الضعيفة إلى خيبة معهودة في الآمال يمكن أن تحطم معنوياتك في النهاية أو تحل عليك كالكارثة. ليس السلوك هو ما يحدد النتيجة بالنسبة لك، فإذا كانت القضية التي تتناولها تافهة ستأتي نتائج الاستراتيجية الضعيفة كذلك أيضا، وإذا كان للقضية وزنها فستكون النتيجة كذلك أيضا، ولكن في الحقيقة فإننا نجد دائما المخاطر باهظة بشكل هائل إذا لم تكن مباشرة.

تمثل مخاطراتك نوعية حياتك من حيث آمالك وأحلامك وأهدافك، وسواء أعجبك ذلك أم لا فإنك رجل مخطط لحياتك، فإذا كنت استراتيجيا ضعيفًا، فليس هنالك من يقدر على إنقاذ عميلك – وهو ذاتك. والمشكلة التي تحاول حلها هي حياتك بأكملها بما في ذلك علاقتك بالأسرة وعملك وصحتك البدنية وسعادتك العاطفية. أمامك تحديات ضخمة وإلا ما أقدمت على قراءة هذا الكتاب، والسؤال هو: هل لديك المهارات اللازمة لا لمجرد البقاء، ولكن للنجاح أيضاً. إذا لم يكن الأمر كذلك فإنك بحاجة إلى الإصرار على اكتساب هذه المهارات. أم أنك سوف تكون ضحية أخرى لهذا الوباء الصامت المدمر للحياة؟

الحياة التي تقوم بإدارتها هي حياتك، فالحياة العاطفية، والحياة الاجتماعية والحياة الروحية والحياة البدنية هي جميعًا حياتك أنت، وعليك تدبيرها بالهدف والمعرفة فأنت تصنع اختياراتك التي تخلق حالتك العاطفية؛ لذا يجب أن يتم ذلك بأسلوب معرفي هادف حتى تحصل على ما تريد.

إذا تذكرنا ما تعلمته من قانون الحياة رقم ٤ بأنه لا يمكنك تغيير مالا تعترف به فيجب عليك أن تحدد التحديات الرئيسية في حياتك، ولتمض وقتك في تحديد تلك الأمور التي يمكن ويجب أن تكون محوراً لجهودك الإدارية، وعندما نشرع في بناء استراتيجية حياتك المحددة والشخصية في الفصل «١٢» سيعتبر التعرف على تلك القضايا مهماً وحاسماً.

الفصـــل التاسع

إننا نعلم الآخرين كيف يعاملوننا

لا يستطيع أحد أن يشعرك بالدونية دون موافقتك

– إلينور روزفلت

قانون الحياة رقم ٨: إننا نعلم الآخرين كيف يعاملوننا

استراتيجيتك: لا تشك معاملة الناس لك، فعليك وحدك تقع تلك المسؤولية. تعلم كيف تعيد بناء علاقاتك حتى تنال ما تصبو إليه.

إن قوانين الحياة التي تعلمتها قد ركزت على أسباب وكيفية حصولك على النتائج المترتبة على أفعالك، وهذا القانون ليس استثناء؛ لأنه يتناول على وجه الخصوص كيفية تحديدك لعلاقاتك، ونتائج ذلك، ولقد كان لهاذ القانون بعد هام قد أضيف، إذ يأخذ بعين الاعتبار حقيقة أنه بجانب حصولك على النتائج، فأنت ذاتك تعد نتيجة، ولهذا السبب فأنت تشكل سلوك هؤلاء الذين تتفاعل معهم، ولأن البشر يتعلمون بالنتائج، سواء قمت أو لم تقم بالمكافأة أو بالقبول أو بالتصحيح، فإن سلوكهم يؤثر على أدائهم، وكذلك سوف يؤثر على اختباراتهم المترتبة على ذلك، ولسوف تحدد كيفية تفسيرك وردود أفعالك وكيفية تفسيرك لسلوكهم هما الفيصل فيما إذا كانوا

على سبيل الاحتمال سوف يكررون سلوكهم هذا، ولهذا السبب فإنك بصورة فعالة تشارك في تحديد علاقاتك.

لذا، إذا عجبت لمعاملة الناس لك على نحو ما، فعليك بالرجوع إلى القانون الثالث للحياة: الناس يقومون بعمل ما يؤتى ثماره، فهم يعملون ما يعملون لأن العواقب أثبتت لهم، أي السلوك له عائد وأيه بدون عائد، فإذا حصلوا على ما يريدون فسوف ينتهجون هذا السلوك، وإذا لم يحصلوا على النتيجة المرجوة، فإنهم يتخلون عن هذا السلوك، ويبحثون عن سلوك آخر، ولتعي في هذا المقام، كما في كل مجالات حياتك أن النتائج، وليست النوايا هي التي تؤثر على من تتعامل معهم من البشر، وقد تصرح بالشكوى أو تطالب أو تهددهم بنتائج وخيمة، ولكن إذا كان أقل الاحتمالات هو أن تقابل السلوك باستجابة يقدرها الشخص الآخر، فإن هذا الشخص سوف يقرر ذلك بقوله: «نعم، هذا صالح، والآن أنا أعرف كيف أحصل على ما أصبو إليه».

وإذا كان الناس في حياتك يعاملونك بأسلوب لا ترضى عنه، فإنك تكون بحاجة إلى تقدير ما تقوم به من أجل تعزيز أو استخراج أو السماح بهذه المعاملة، وإذا تورطت في علاقة يكون فيها شخص ما وبصورة مستمرة متعسفًا تجاهك أو يستغلك أو متبلد الشعور معك، فابحث عن أسباب ذلك في تصرفاتك أنت والتي تشجع على هذا السلوك حتى تستطيع أن تصحح مسارك في علاقاتك في اتجاه أفضل.

إن العلاقات محددة بصورة متبادلة: فكل شريك يدرك مدى أهمية تحديد هذه العلاقات، وبادئ ذي بدء، فإنها مباحثات ذات منفعة متبادلة بين الشركاء، فكلاكما، أنت وشريكك يقوم بوضع الشروط والقواعد والخطوط الإرشادية، ولذلك، إذا كانت الصفقة لا تروق لك، فلا تلق باللائمة على شريكك؛ لأنك مشترك في ذلك بقدر نصيب شريكك، وإليك هذا المثال التوضيحي:

يبدأ شخص ما (أ) بجذب انتباه شخص آخر (ب) بطريقة ما تمهد لقيام علاقة ما. يتجاوب الشخص (ب) مع الرسالة الأصلية المحددة، بأن يرد الرسالة إما بالقبول أو الرفض حسبما وردت من (أ)، فإذا كان الرد بالرفض فإن (ب) إما أن يسحب الرد تماما أو يعدله بطريقة أو بأخرى، وإذا غيَّر رد (ب) فحوى رسالته، فإن (أ) بدوره إما أن يقبل أو يرفض هذا التغيير الجديد للرسالة، ويرد على (ب) ويستمر ذلك حتى تقوم علاقة ويتم الالتزام بها، وبهذه الطريقة فقد تكون شريكًا فعالاً، طالما حققت شروط كليكما في علاقاتكما.

لقد بحثت ذات مرة حالة زوجين متوسطي العمر تزوجا منذ ٢٧ عاما، أنجبا خلالها أربعة أطفال وربياهم حتى كبروا واعتمدوا على أنفسهم. أما الزوج جون فكان يعمل في مجال المقاولات الكهربائية، وأما الزوجة كاي فكانت تعمل ممرضة، وكانت خبرتها طويلة في هذا المجال، وانحدر كلاهما من أسرة عريقة، وبينما

اعترفا لي بحبهما لبعضهما البعض إلى أبعد الحدود، إلا أنهما حضرا إليَّ؛ لأن العلاقات بينهما ساءت إلى حد بعيد.

لقد وصلا إلى مكتبي ذات يوم بعد إجازة وأخبراني بأنهما خاضا ضد بعضهما البعض أشرس مشاجرة طيلة حياتهما، وكانت كاي تستشيط غضبًا، ولكنها آثرت الصمت، بينما أخذ جون يسرد الأحداث التي أدت في النهاية إلى الشجار، فقال إنه تعود كل عام أن يمضي الليل بطوله ليلة العيد يطهو ديكًا روميًا من أجل العائلة الكبيرة المجتمعة في منزله، كما هي العادة دائمًا وفي هذه الليلة، كان مدعواً ٢٦ من أفراد العائلة - ودائمًا ما كان جون يتناول الشاي من وقت لآخر - يقول جون «ليلة العيد أتناول إبريقا من الشاي وأنتظر حتى تعود كاي وأي فرد من الصحبة فأبدأ في الطهي».

«إنني أحب أن أطهو على مهل، لذلك أضع الديك عادة في الفرن في منتصف الليل وأشرب الشاي طول الليل، وعادة بعد احتساء ما يعادل أربعة أكواب من الشاي يكون الديك قد تم طهيه» .

وعلى مدى سنين لم تكن كاي تهتم بهذه الطقوس ولكن لسوء الحظ، في هذا العام بالذات، وضع جون الديك في الفرن ونسى إشعاله، واكتشف ذلك الساعة السادسة صباحًا عندما وجد الديك باردًا وكأنه لم يزل في الثلاجة، فأخذ يقطعه إربًا إربًا ويشوي القطع المنفصلة حسبما هداه تفكيره المنطقي، ولما دخلت كاي المطبخ وجدت جدرانه ملطخة بالدهون، بينما أجزاء الديك تملأ عدة أوعية مختلفة الأحجام، أما جون فحاجباه يغطيهما الدقيق، مما جعل كاي

تستشيط غضبا، وكما يقول المثل القديم: «عندما لا تكون الأم سعيدة فالجميع تعساء».

وأدت هذه الأزمة إلى توتر كل من جون وكاي، ومرت عشرة أيام ، ولم ينبس أحدهما ببنت شفة، في النهاية ألقى كلاهما اللوم على الآخر فيما وصلا إليه من حالة سيئة أصابت علاقاتهما في مقتل، وفي رأي جون أن سبب ذلك يرجع إلى صمت كاي طوال فترة الزواج، ولكن كاي أصرت على أن العلاقات بينهما ليست على ما يرام لأن جون يتكلم ولا ينصت، وكما هي الحال مع معظم الأزواج، لم يحضرا إليّ طلبا للمساعدة وإنما لجآ إلى حكم أو قاضٍ، يقرر من منهما المخطئ، ومن منهما على حق.

ولا عجب، فلم أستطع تلبية هذا الالتماس لأن أحدهما أو كليهما لم يكن مخطئًا أو على حق. لقد وضع كل منهما تعريفًا للعلاقة بينهما، فقد علم جون كاي أنه يوافق على أن تعامله بصورة غير مباشرة، وبدون إقامة علاقات اتصال بينهما أو القليل منها، لأنه طوال سنوات وسنوات لم يعترض على هذا السلوك من جانبها، أما كاي، فقد علمت جون أن بإمكانه أن تكون له القوامة، ويفعل كل ما بدا له؛ لأنها طوال ٢٧ سنة كانت تسمح له بذلك، وبذلك أفلحا في التهرب من المسؤولية تجاه شريك الحياة، لأن كلا منهما وافق على سلوك الآخر تجاهه.

وعندما وصلا في النهاية إلى المرحلة التي أصبح كلاهما في المنزل دون أطفال يخففون من حدة الوحدة، تفاقمت المشاكل. وأخيراً، وفي مواجهة ما اعتبراه أزمة كبرى– ليلة العيد– تعرض

أساس العلاقة المتبادلة المحددة إلى الانهيار، وأن الأوان ليعترف كل منهما للآخر بأنه خضع لتعليم شريك حياته كيف تسير الأمور، وفي كلتا الحالتين لم تكن المعاملات بينهما على ما يرام. ولكن، ما إن أوقف جون وكاي تعزيز سلوك أحدهما نحو الآخر، حتى بدأ كل منهما في خلق جو أفضل من العلاقات الودية في ظل الثقة المتبادلة والحب المتبادل «رغم أنني أعتقد أن جون لم يعد مرة أخرى لعادة طهي الديك الرومي مرة أخرى».

وكما توضح حكاية جون وكاي، فإن أسلوب التعايش الذي ساد طوال ثلاثين عامًا يمكن إعادة تعريفه. إنك إذا علمت الناس كيف يعاملونك في المقام الأول، فيمكنك أن تعلمهم من جديد كيف يعاملونك بعد ذلك، إنه أسلوب المنفعة للجميع، الذي من خلاله يمكن التفاوض بشأن الناجح من العلاقات، وربما لم تكن تعلم أنك كنت تبني وتبدع، والحقيقة أنك فعلا كنت كذلك، تبني وتبدع. والآن أنت تعلم أنك إذا كنت في مفاوضات هامة ولا تعلم كيف تتصرف خلالها فإن ذلك يعد أمراً خطيراً.

أما الأخبار السعيدة فهي، ولأنك مسؤول تستطيع أن تعلن عن العلاقة: «قابل للتفاوض» في أي وقت تختاره ولأي فترة من الزمن، وهذا ما فعله بعد ذلك كل من جون وكاي بعد ثلاثين عامًا من زواجهما، وعلى أي حال سواء كانت العلاقات جديدة أو قديمة فأنت مسؤول عن حالة هذه العلاقات، وأرجو أن تفهم أنني أعني أنك مسؤول بكل ما تحمله الكلمة من معنى، وحتى في أصعب الحالات، عندما تبدو الظروف من جانب واحد.

وهناك مثال آخر أكثر صرامة لهذا القانون، فأنا أتذكر في الأيام الأولى من ممارستي لمهنتي، أن استدعيت إلى عنبر الطوارئ في إحدى المستشفيات المحلية، بمعرفة جراح أعصاب كنت أعمل معه بنظام الأجر باليوم، ولأني كنت قد ابتكرت نظامًا يتضمن التشخيص وعلاج إصابات المخ واضطراباته، طلب مني أن أساعده في تشخيص حالة سيدة مصابة إصابة حادة في الدماغ والحبل الشوكي، واحتمال نزيف داخلي بالرأس. لقد كنت على بعد مسافة قصيرة من المستشفى، ولذلك وصلت إلى المستشفى بعد أن قام المختصون بعمل الإسعافات الأولية للمريضة وتدوين بيان تاريخها الطبي.

وكانت المريضة دولورز في حالة من نصف فقدان للوعي عندما دخلت حجرتها، ولكنها كانت تستطيع الكلام، وكانت فروة رأسها مصابة واختلط الجلد بالشعر لمسافة أربع بوصات بعرض جبهتها وأذنها اليسرى متدلية ويلزم إعادتها لمكانها جراحيًا، وبرزت أسنانها السفلية مخترقة شفتها السفلى وذقنها، أما أنفها فقد تحطم بصورة فظيعة إذ انتقل من مكانه وتجلط، وكانت المستشفى قريبة من الجسر العلوي المشترك بين الولايتين حيث الحوادث الجسام للسفن والسيارات صارت من الأمور العادية، ويبدو أن جروح دولورز كانت تتعلق بالزجاج الأمامي للسيارة، وكذا ربما تكون قد اصطدمت برصيف الطريق، وحتى أقرر درجة حالتها دون التعرض لجميع التفصيلات بدأت أوجه لها بعض الأسئلة، وأول سؤال هو: «دولورز، أخبريني كيف حدث ذلك» ، وقد يكون من الأمور المتعلقة

بالتشخيص عدم ذكر أمور ذات أهمية قانونية من حيث تعرضها أو عدم تعرضها لفقدان الذاكرة، وما إذا كان بمقدورها أو ليس في مقدورها أن ترفع تقريرًا دقيقًا يتعلق بالشخص والزمان والمكان، وأردت أيضا أن أختبر ذاكرتها القريبة بمعرفة ما إذا كان بمقدورها التعرف على الكوبري أو تقاطع الطرق.

ولن أبالغ إذا ذكرت مدى ما ألحق بي جواب دولورز من حيرة وعجب فبصوت ناعم مؤثر أجابت بقولها: «لقد حدث ذلك في عقر داري داخل حجرة نومي». واعترفت مقهورة بأن زوجها قد ضربها. لقد وقعت في حيرة وتملكني روع وغضب. لقد كانت كل جروحها الفظيعة التي شاهدتها نتيجة لتصرف شريك حياتها، وفي محاولة مني كي أهدئ من روعها قلت لها: «إنني أعلن لك عن بالغ أسفي لما حدث لك، لابد أنك قد صعقت.»

لقد هزت كتفيها وهي تنظر لي من خلال عينيها المتورمتين والمضرجتين بالدماء وتقول لي «حقًا، لقد صعقت في المرة الأولى، ولكنني تعودت على ذلك فيما بعد».

إنني أعترف لكم أنني قد تنحيت جانبًا على فور، وصدقوني، لو قلت لكم إن ما أصابني من روع وهلع من منظرها وهي تتألم كان يفوق الوصف، ولن يستطيع شيء أن يثنيني عن اعتقادي بأن زوجها هذا لم يكن سوى مفترس شرير ومريض، ولكني في حيرة من أمري، إذ كيف يستطيع هؤلاء الناس الحياة بهذا الأسلوب؟؟ في رأيي أن ذلك جريمة قتل عمد، وفكرت وقتها أن أنصحها «دولورز، مهما كان السبب، ومهما كان حق زوجك عليك، لابد لك أن تهربي، إن ذلك أمر لا يسر».

وعندما راجعت سجلها المرضي، علمت هذه القصة الباعثة على الحزن والأسى من زياراتها المتكررة لحجرة الطوارئ بالمستشفى: إن زوجها كسر أربعة أضلع من ضلوعها، وأوثق ذراعيها ووضع يديها على شعلة الموقد في المطبخ، وأفقدها وعيها مرتين بضربها ضربا مبرحًا، وطوال السنوات الثلاث الأخيرة كانت تجرى لها عمليات رتق بالغرز مرات عديدة، وكانت دائما تتستر عليه حتى لا يقع تحت طائلة القانون، وفي كل مرة كانت تكذب، وفي النهاية تعود إليه في المنزل.

وبينما لا يوجد هناك أي شك في ذلك الموقف بالغ الأسى، فإنني أعتقد أن مسؤولية دولورز في هذه العلاقة تقع على عاتقها أولا وأخيراً دون أدنى شك. إنها بالبقاء مع زوجها وإخفاقها في توجيه الاتهامات له، قد علمته جيداً أن «هذا الأمر عادي، يمكنك أن تتعود على ذلك، وسوف أدعك تضربني بل وتقتلني».

وتستطيع الآن أن تقول: «دكتور ماكجرو، إنك لم تفهم الموقف. إنه ليصعب على المرأة في موقف كهذا، لا سيما إذا كانت ربه بيت ولا تعمل بأي وظيفة خارج المنزل، أن تتوفر لديها إمكانات الهرب» إنني أعلم أن ذلك حق، وأنه لا جدوى من الشعور بالوقوع في الشَرَك، وألا يكون هناك خيار في المتناول. إنه لأمر صعب إذا كان الهجر يعرض الأطفال للخطر. ولكن يتحتم عليك في المقام الأول أن تحمي نفسك وتصوني جسدك. إنك إما أن تعلمي الناس أن يعاملوك بأدب واحترام أو لا تعلميهم؛ فإذا بقيت في منزلك فتعودي على ذلك، وعندئذ تستحقين ما يحدث لك من هذا العسف والجور وأكثر.

إن اللوم لا يقع على دولورز، لقد كانت دولورز ضحية جريمة مروعة- ولكنها هي، وهي فقط كان في مقدورها أن تنتشل زوجها أو تنتشل نفسها من الخطر، وفي رأيي، أن زوجها كان مريضا جداً وعلى الدوام، وليس هناك حل وسط، وليس هناك أيضا عذر أو تبرير، كما أنه ليس هناك بديل، فإذا كان ولابد أن تتعرضي للضرب، فالأفضل لك أن تهربي بجلدك، أو تطلبي النجدة، ومن الآن، من هذه اللحظة. إن نظامنا في المستشفيات كان يقدم إسعافات بسيطة. لقد قمت أنا وزميلي باستدعاء الشرطة، وفي الحال وضع زوج دولورز تحت المراقبة، وعندما سألت آخر مرة عن أحوالهما علمت أنهما عادا إلى بعضهما مرة أخرى.

مهما كانت علاقتك بشركائك، فلا بد أن تعلمهم القواعد وكذلك حدود العلاقة. لقد تعلموا أشكال استجابتك وأدمجوها في تصرفاتهم، وإذا تعرفت على دورك في هذه المهمة المستمرة، فإنك عندئذ تعيش وتفكر تبعا للقانون الثاني للحياة: ما دمت مسؤولاً، فأنت تعترف بأنك أوجدت خبرتك أنت، وطالما اخترت القبول بسلوك محدد من شريكك، فقد اخترت ما يترتب في حياتك على هذا السلوك. إنك تعترف بأنه إذا قام شريكك بأشياء محددة معك أو لك، فإنه، هو أو هي، إنما يفعل ذلك؛ لأن كليكما تصرف على هذا النحو. إن شريكك ينبغي أن يعاد تدريبه بشأن ما هو صالح وما هو غير صالح.

إنني آمل بشدة، إذا تعرضت لعلاقة سلبية، ألا تصل الأمور إلى ما وصلت إليه حالة دولورز من مرض وعنف، ولكن القواعد هي

هي لم تتغير، إنك تعلم الناس ما يستطيعون التعود عليه وما لا يستطيعون. أنت تعلمهم سواء بالاستجابة الفعالة لسلوكهم المدمر للعلاقات أو بالاستجابة السليمة، بما يسمح لهم بالاستمرار في هذه العلاقة، ولسوف تتساءل لماذا تظل العلاقة على حالها التي وصلت إليها، ولم لا؟ وسوف ترى أن الحال التي وصلت إليها مرجعها أنك وضعت برنامجًا يجعلها هكذا، وإذا كنت أنت المقرر لما يقوم به الناس أو مالا يقومون به ولصالحك أو لغير صالحك، يمكنك إذاً أن تغير العلاقة وأن تبدأ من الآن تمامًا. إننى لا أدعي أن هذ الأمر سهل، ولكن بمقدورك أن تقرر ما إذا كنت على مستوى المشكلة وتتعامل معها.

وينبغي أن يكون واضحا لك أنني في هذا المقام بصدد البحث عن تغييرك. إن الشركاء يحددون العلاقة، وإنني أطلب منك ألا يساورك شك في أنهم أيضا يفعلون مثل ما تفعل، أي يحددون العلاقة، ومن الواضح أنني أرغب في أن أحثك وأعلمك كيفية تحديد كل علاقاتك بأدنى مستوى من التعامل، جسديا وعقليا ووجدانيا، حتى ينال كلا الزوجين التبجيل والاحترام. ولكن، حتى يسود هذا المستوى فلابد أن تتوفر لديك العزيمة على التحكم في استجاباتك، ولأنك لا تستطيع أن تغير ما لا تعترف به، فدعنا نركز على النوعيات من حيث الكيفية التي بها علمت الناس كيف يعاملونك، وعندئذ تستطيع تحديد أشكال الأهداف التي في حاجة إلى تغيير.

إن القضية الأساسية بالطبع هي ما إذا كنت «تكافئ» شريكك أولا تكافئه على سلوك لا ترغبه، إنني لا أقترح ألا تكون

المكافآت جزءًا من أي علاقة، فإذا كان شريك حياتك يعاملك بتبجيل واحترام فمن المناسب أن تقابل معاملته هذه نحوك بمثل معاملته لك من تبجيل واحترام. ومن ناحية أخرى، إذا عاملك شريك حياتك معاملة سيئة أو بقسوة وترد له معاملته بالمثل فلابد من وضع حد لتلك المعاملة. عندما يكون الناس عدوانيين ومتسلطين ومتحكمين وتناسبهم هذه المعاملة – بمعنى أنهم يحصلون على ما يريدون– فقد كافأتهم على سلوكهم غير المرغوب فيه، وعندئذ يكون التحدي هو أن تحدد الجزاء الذي يجب وصم شريكك به في مقابل أي سلوك سلبي.

إن المنهج الذي تتبعه ينبغي أن يكون سهلاً، من حيث التركيز عليه واتباعه، فمثلاً، إذا ظهر من شريكك اشمئزاز لعدم خضوعك له وأنت تستسلم: حسنًا، رد له الكيل. إنهم الآن يعلمون كيف يعاملونك كي يحصلوا على مرادهم، ولكن قد يكون الجزاء الذي يلزم أن تتعرف عليه غامضًا إلى حد بعيد، ففي بعض الأحيان نخدع أنفسنا عندما لا نطالب شركاءنا بتحمل أعبائهم وبالتالي نسمح لهم بأداء متكاسل أو أداء رديء، وفي هذه الحالة يكون الجزاء: أنهم يميلون إلى التراخي، وربما تقوم أنت بتغطية نواقص شريكك أو تحمل على كاهلك أعباء نفسية أو عاطفية أو مالية، تكون النتيجة هي: أن يتمتع هو أو هي بثمار عملك، وقد يتفاقم الأمر أكثر من ذلك فتفضل ألا تطور مستوى أدائك، وذلك من أجل ألا تكون مصدر تهديد لشريكك، وحينئذ يكون العقاب هو: شعور خادع بالمساواة والأمن.

وفي بعض الأحيان يعول الناس شركاءهم، ويدعمونهم ويوفرون لهم الحماية وكأنهم أطفال، والنتيجة المترتبة على ذلك: عدم وجود آمال كبرى وطموح، وربما تمد شريكك بالنقود وتوفر له المأوى، فيكون الجزاء هو: توصيل بالسيارة مجانًا. وربما يكون شريكك مُهدَّدًا بقطع علاقة حميمة مع صديق له، وترغب أنت في بقاء العلاقة بينهما عند المستوى الذي يرضيه، حتى لو كان ذلك على حسابك، فحينئذ ستجد أنه لا وجود للاحتياجات العاطفية، وسيكون شعورك بالكبت أعمق، وغني عن القول لأنه مهما سمحت لشريكك بأن «يختلس». فإن التصرف في حد ذاته بارع ولكن الثمن باهظ.

قبل أن تعيد البناء يجب عليك الالتزام بذلك من موقف قوة، وليس من موقف خوف أو زعزعة في الثقة في النفس. إن احتلال المكانة المرموقة يتطلب المعرفة والتحليل الذي سبق تناوله. بما في ذلك التحليل المطلوب معالجته بتبجيل واحترام. يجب ألا تلجأ هنا إلى الحل الوسط بل عليك باتخاذ قرار بشأن الحياة بأن تكون على ما يرام بذاتك ولا تكون معتلاً من معاملة شريكك، وهذا يعني أنك لست لاعبًا في مباراة أو أنك لا تناور أو أنك لا تتخذ مواقع ذات قيمة، وإنما ذلك يعني أنك تؤثر العزلة، تعامل نفسك بتبجيل واحترام، وتمارس حياة كلها صحة وسعادة بدلا من أن يكون لك شريك ليس محلا لثقتك، ويمكنك الاعتماد على هذا الشخص وقد يكون من عادتك أن تصاحبه، ولكن إذا لم يرغب في التعامل معك معاملة حسنة فإنك عندئذ تقوله له : «غير طريقتك، وإلا انسحبت».

وعندما تكون بصدد تقييم علاقاتك فاحذر الإغواء أو خداع نفسك. إنه لمن الصعب التسليم بأنك مسؤول جزئيًا عن سوء المعاملة التي تلحق بك من غيرك، وكما رأينا فمن السهل جداً ومن الطبيعي والمناسب أن تكون أنت الضحية وتلقي باللوم على سواك. ولكنني آمل أن تقتنع وأنت تعلم من صميم قلبك أنك في الحقيقة المسؤول، وإذا رفضت التسليم بالمسؤولية عن الطريقة التي يعاملك بها الآخرون، فما هو مدى التزامك نحو إجراء التغيير؟.

إن أسوأ ما يمكنك القيام به هو التشدق بشأن تغيير الأمور وأن تتمسك بالقديم والعرف والأنماط المدمرة، إن الحديث عن التغيير دون فعل معناه أنك تعلم شريكك أن يأخذ حديثك مأخذ الاستخفاف، فأنت تعلمه أن يكون صبوراً واثقًا من أنك سوف تخضع له حالاً. إن التزامك بالتغيير في حاجة إلى الارتفاع إلى مستوى قرارات الحياة التي ناقشناها من قبل، وحيثما نتناول مستويات علاقاتك فألزم نفسك بأنه، رغم صعوبة إحداث التغيير فلا ينبغي انتهاج سياسة الحل الوسط، لأن الحل الوسط في هذا المجال معناه أن تتنازل عن أهم ما تملك : نفسك.

وكما هو أساسي بشأن كل عنصر من عناصر استراتيجية حياتك، فسوف يكون من الأهمية بمكان أن تضع تغييرات العلاقة هذه في صورة معقولة هادفة بناءة، ولكي تحقق ذلك فمن المهم أن تحدد بداية موقعك في العلاقة لتحدد التغييرات النوعية اللازم إحداثها. وبمعنى آخر، إنك في حاجة لأن تكون حذراً من أنك لم تصلح ما لم ينكسر وألا تترك ما كسر دون إصلاح. إنك ستحتاج إلى محادثة قلبية مع نفسك عن حالة العلاقة التي تنشد تغييرها.

المهمة رقم ١٢: *بينما تتعلق التعليقات في هذا الفصل بتعليم الناس كيف يعاملونك، وتطبيق ذلك في كل علاقاتك في حياتك، فإن المثال العملي الطبيعي الذي يلزم التركيز عليه هو ما يتعلق «بالطرف المهم». وفيما يلي قائمة بأسئلة لا تساعدك فقط على تشخيص الحالة الجارية لعلاقتك، بل وأيضًا معرفة أسباب هذه الحالة.*

استمارة العلاقة

١ – بكل أمانة، هل تشعر بأنك تعطي وأن شريكك يأخذ؟	نعم	لا
٢ – هل علاقتك به علاقة والد وطفل أكثر من اندماج بين راشدين؟	نعم	لا
٣ – هل تتشاجر مع شريكك كثيرًا أو بعنف أو الاثنين معًا؟	نعم	لا
٤ – هل تجد نفسك كثيرًا معتذرًا نادمًا؟	نعم	لا
٥ – هل تشعر أنك في حاجة إلى الانفراد بنفسك لفترة زمنية؟	نعم	لا
٦ – بالنسبة للسنوات الأربع الأخيرة، هل تشعر بأنك قمت بأكثر التضحيات والتغييرات؟	نعم	لا
٧ – هل تقدم لشريكك أعذارًا سواء عن نفسك أو عن الآخرين؟	نعم	لا
٨ – هل تشعر بأن حاجاتك الوجدانية لا توفَّى؟	نعم	لا
٩ – إذا كانت الإجابة بنعم حتى رقم ٨ : هل تشعر أنك خدعت في فترة طويلة من حياتك؟	نعم	لا

١٠ - هل أنت فاشل محبط في علاقاتك؟ نعم لا

١١ - هل تشعر أن علاقاتك تلعب دوراً ثانوياً في حياة شريكك أو الأطفال أو الأولويات الأخرى؟ نعم لا

١٢- هل تحجب أسراراً هامة عن شريكك؟ نعم لا

١٣ - هل تشعر بأنك استنفدت؟ نعم لا

١٤ - هل تشعر بأن حياتك ينقصها الكثير بالنسبة لعلاقة حياتك الجارية؟ نعم لا

١٥ - هل تجد أنماطاً تتكون، أو يتم ممارستها في علاقاتك هي انعكاس لأنماط حياتيه في أي من زيجات والديك؟ نعم لا

١٦ - هل تجد نفسك مهدداً إذا بادرت بالمحبة المخلصة في علاقاتك؟ نعم لا

١٧ - هل تشعر أنك الوحيد الذي يتصرف بطريقة مشروعة في علاقاتك؟ نعم لا

١٨ - هل الذنب عامل أساسي في علاقاتك؟ نعم لا

١٩ - هل تشعر أنك تقوم بواجباتك في علاقاتك؟ نعم لا

٢٠ - هل تشعر بأن شريكك هو رفيق حجرة أكثر منه شريك؟ نعم لا

٢١ - هل تستمتع عندما تتخيل أنك لن تصل هذه العلاقة مرة أخرى؟ نعم لا

٢٢ - هل تشعر أنك لكي تحقق الأمان نعم لا

والانسجام مع شريكك فالأجدر بك أن
تتوقف عن الإفصاح عن حقيقة أمرك؟

٢٣ – هل توقفت أنت وشريكك عن ممارسة علاقتكما وقبلتما تلك العلاقة على علاتها؟ نعم لا

٢٤ – هل أنت في علاقتك هذه اليوم لأنك ببساطة تمارسها كما مارستها أمس، وليس كما ترغب في أن تكون هذه العلاقة في الواقع؟ نعم لا

ضع علامة مميزة بالنسبة للأسئلة التي إجابتها «نعم» ومن الواضح أن الإجابات التي بـ «نعم» كلما كثرت ساءت العلاقة، وربما كانت هذه الإجابات «بنعم» بمثابة نقاط حديث بينك وبين شريكك عندما تعيد بناء العلاقات.

وإذا طلبت المزيد من نفسك ومن شريكك فأنت جوهرياً «تغير الصفقة». ولا تقع في الخطأ : إن من تربطك بهم علاقة لا يرغبون في هذا، ولكنهم سوف يقاومون تغييرك للحالة الموجودة أصلا. لقد علمتهم القواعد وقابلت معاملتهم بالجزاء، وهم كذلك مثلك، استراحوا للصفقة، وإذا زاد السعر فمن العدالة أن تحذرهم من التغييرات قبل أن تبدأ في الاستجابة لسلوكهم بطريقة مختلفة، وإذا علمت شخصاً ما أن يستمر أمام النور الأخضر وأن يتوقف عند النور الأحمر، ولكنك الآن تغير القواعد، فمن حقه أو حقها أن يعرف سبب هذا التغيير.

إنني عندما أقول إن شريكك سوف يقاوم التغيير عامة، وخاصة أي تغيير يتطلب الكثير منه أو منها، فلا تخطئ تقدير شدة

الحالة. إن المقاومة قد تتراوح بين الاتهامات بأنك «لم تعد تهتم» وحتى تصل إلى الابتزاز العاطفي الذي قد يأخذ شكل تهديدات الافتراق إذا لم تتراجع عن موقفك الجديد، وربما يأخذ شكل تهديدات بالانتحار، وذلك على نحو:

«أنا لا أستطيع أن أصدق أنك تعاملني هذه المعاملة! إلى أي مدى تكرهني؟... لقد حاولت أن أجعلك سعيداً، لقد أعطيتك كذا وكذا.. إنك تعرف كيف تؤذي مشاعري وتضرني، بل إنك كذلك تفعل... هل هناك شخص آخر في حياتك سواي، أليس كذلك؟... إن من تطلق عليهم أصدقاء لك هم أناس حقودون ويملأون دماغك بكل هذه النفايات، ألا ترى ذلك؟... ما الذي يجعلك كاملاً تماماً؟... إنك لا تستطيع أن تنبس ببنت شفة. هل نسيت ماحدث منك العام الماضي؟... إنني أفضل الموت على أن أفقدك».

ولنلق نظرة أقرب على هذه المحادثة. باديء ذي بدء، فعبارة: «أنا لا أستطيع أن أصدق أنك تعاملني هذه المعاملة» هي عبارة عملية تماما وتخدم الذات، إنها حديث ضحية. فهي مليئة بمحاولات وضع الكلمات في فمك من أجل الحث على الشعور بالذنب وتضع نفسك في موقف دفاعي، كما أنها تتضمن أنك مؤذٍ، وأن هناك شخصًا ما في حياتك، أو أنهم أصدقاؤك، كما أنها عبارة مليئة بالهجوم: «إنك تفعل كل هذا»، «لقد حاولت، ولكن بلا جدوى...»، «إنك لست كاملاً»، «إنك لا تهتم»، وأخيرا تشمل هذه العبارة تهديداً نهائياً: «سوف أنتحر».

إن هذه المحادثة قد يتبعها شريكك بالتظاهر بأن شيئًا لم يحدث، وربما يحاول استئناف «المهمة كالمعتاد» أو بعبارة رقيقة

قصيرة المدى مثل «الجمال والضياء» وقد يتصل شريكك بأصدقائك وبأعضاء العائلة يحثهم على المساعدة في انتشالك من هذا «الجنون» ، وعلى أي حال، فإن الضغط الأولى لهذا الهجوم أو أي هجوم في حدود العلاقة سوف يكون أساسه الذنب.

إن الذنب سلاح قوي مدمر للعلاقات، ويجب أن تحمي نفسك ضده. إن الذنب يصيبك بالشلل ويجعلك بلا حراك، ولن يكون هناك تقدم طالما كنت مستسلماً لضربات العار. إن البديل الأفضل هو أن تتعرف على أي مشكلة سلوك وأن تفكر جيداً عن سبب مشكلة السلوك هذه، ثم تضع خطة للتغيير. إن العالم لديه إجراء مقابل: الذنب هو الشلل.

كن هادئا في تصرفاتك لا تحد عن مبدئك، وإذا هددك شريكك بالهجران أو الانتحار فادعه لتنفيذ ذلك الوعد الخادع، وإذا كنت تعتقد أن التهديد يصبح تهديداً حقيقيًا، فإن علاقتك بشريكك قد أصابها عدم الاتزان أكثر مما تعتقد. وعلى أي حال، إذا كنت تعتقد أن بوسعهم إلحاق الضرر بأنفسهم، فعليك باستدعاء الشرطة أو مأمور المقاطعة وليأخذ القانون مجراه، ولكن *لا تستسلم*، وإذا تراجعت فأنت تعلم شريكك أنك «ضعيف» .

وأخيراً، وبشأن فوائد العدالة والكمال، فلن تستكمل مناقشة قانون الحياة رقم ٨ دون النظر إليه من الخارج. وما الذي تخرج به من تعاملك مع الناس؟ هل علموك أنه لا بأس من أن تعاملهم باحترام وتبجيل أقل؟ وهل علموك أن بوسعك أن تتراخى في علاقاتك، وتؤدي دورك بكفاءة أقل؟

تذكر مبدأ التبادلية: إنك تحصل على ما تعطي.لا تطلب من الناس أن يفعلوا ما لا ترضاه لنفسك. عليك بإلقاء نظرة متأنية جادة على سلوكك في علاقاتك. أي مقابل تحصل عليه من السلوك الردىء؟ هل ترغب في أن لا تتعرف على هذا المقابل ولكن تتنازل عنه؟ إنك بأمانتك في سلوكك تستطيع أن تكسب ثقة لا حدود لها وأن تحدث مناخًا موائمًا للتغيير. لا تأخذ من أحد أبدًا ما لديه ما لم تكن لديك الرغبة في أن يأخذ ما لديك.

الفصل العاشر

في الصفح قوة

ما بدأ بالغضب انتهى بالخزي

– بن فرانكلين

قانون الحياة رقم ٩ : في الصفح قوة

استراتيجيتك : انتبه لما يلحق بك من الغضب والشعور بالإهانة. عليك باسترداد قوتك ممن يسيئون إليك.

إن الكراهية والغضب والشعور بالإهانة هو الأقوى تدميراً للذات من بين جميع المشاعر الإنسانية، ويوقظها في نفسك تصرفات من تشعر بأنهم أهانوك أنت أو من تحبهم، وقد تعتقد أنك تريد أو يحق لك أن تكره أو تحارب من ألحق بك الضرر لدرجة تثير هذه الانفعالات، وقد تعتقد أنهم يستحقون ذلك، وأنهم يعانون من جراء كراهيتك لهم، وقد تتناول كراهيتك أحيانا كأنها لعنة أسطورية تستهدف إهانتك، ولكن ذلك الشعور بإضمار الكراهية معناه أنك تدفع الثمن باهظا؛ لأن الحقيقة أن هذه المشاعر تغير ماهيتك، إنها تغير قلبك وعقلك.

إن هذه الانفعالات الشديدة، شأنها شأن انتشار النار في

الهشيم، قد يستفحل أمرها فتحجب مشاعر أخرى داخل قلبك، وتستهلكك بسلوك خارجي- عدوان شرس، أو بسلوك داخلي- مرارة عميقة. فكِّر في الأمر جيداً، عندما تقابل شخصاً ما يقع في قبضة هذه الانفعالات، انظر إلى التعبيرات النابعة من غضبهم الداخلي، إن الأمر لا يحتاج إلا لتصور بسيط لتخمين الصراعات التي تعتمل داخل هذا الشخص. الكراهية والغضب والشعور بالإهانة تأكل القلب والروح عند الشخص الذي يكن هذه المشاعر.

إنني أعني ذلك بكل معانيه، وتذكر قولي لك: لكل فكر ولكل شعور هناك رد فعل فسيولوجي: فببساطة بمجرد التفكير في تناول نبات الشبت فإن لذعته تصل إلى اللسان كرد فعل جسدي حقيقي. إن هذه الأشكال من ردود الأفعال لا تتضح إلا بالانفعالات السلبية القوية مثل هذا الانفعال الناتج من تذكر نبات الشبت، فعندما تتملك منك مشاعر الكراهية والغضب والشعور بالإهانة فإن الميزان الكيميائي لجسدك سرعان ما ينقلب. إن استجاباتك «القتال أو الهرب» تظل نشيطة طوال ٢٤ ساعة يوميا وسبعة أيام أسبوعيا، مما يعني عدم تناغم الكراهية والغضب والشعور بالإهانة بصورة مطلقة مع شعورك بالسلام والسرور والاسترخاء.

وإذا كنت تضمر هذه المشاعر السيئة فمن المحتمل أن يظل جسدك في حالة تدعى عدم *الاستقرار*، وهي عبارة عن حالة فقد التوازن الفسيولوجي، أو ببساطة، إذا نظرنا إليها من ناحية الكيمياء الطبيعية فهي حالة يكون لديك فيها قدر كبير للغاية من عنصر ما

وقدر غير كاف من عنصر آخر. إن الذين يعانون من هذه الحالة المثارة بقوة، غالبًا ما يتعرضون لعدم استقرار في النوم والكوابيس وفقد التركيز والإجهاد، وهي حالة ليست غير طبيعية لديهم، وينتج عنها صداع الرأس وتوتر وصداع نصفي وقرحة وتشنج الظهر وأزمات قلبية. لم يخلق الناس ليكونوا سعداء وتعساء في نفس الوقت، ومن المستحيل علينا الشعور بالأمان وعدم الاستقرار في وقت واحد. ولذلك، وبقدر ما تعمل هذه المشاعر المتأججة على إبعاد نظائرها من المشاعر الإيجابية يتحدد مدى التدهور في الحالة الجسمية السلبية.

لقد أخبرتك عن ماهية تأثير هذه الانفعالات على جسدك وأنك أيضًا في حاجة إلى التحقق من أن هذه المشاعر هي بمثابة المادة المشيدة منها السجون الانفعالية. إذا اخترت إضمار الكراهية والغضب أو الشعور بالإهانة ضد الآخرين فإنك بذلك تبني سياجًا حول ذاتك وتقع في شرك المركب الانفعالي لآلام وأوجاع، لدرجة تبدأ معها طاقة سلبية تسود كل حياتك.

وبالإضافة إلى هذا السجن فإن لهذه الانفعالات تأثيراً يمتد لعلاقات أخرى، فهذه الانفعالات تقتصر على العلاقة التي حاق بك الضياع في وجودها، وتذكر أنك تتعامل بأفكارك ومشاعرك ومعتقداتك في كل علاقاتك، وإن فرض أنك تستطيع السيطرة على مشاعرك كما تتحكم في المصباح الكهربي، فأنت ساذج، وأشك في أنك تعلم من قبل أن الأمر ليس كذلك. إن المرارة والغضب مؤثران

قويان حتى إنهما إذا دخلا إلى قلبك فإنهما يلازمان كل علاقاتك، وحقيقة فسوف يجعلان منك شخصًا مختلفًا تمامًا، فبدلا من شخصيتك الحقيقية التي كانت موجودة، صرت الآن تعاني المرارة والكراهية، وما يجعل هده الانفعالات بهذه الدرجة من القوة هو أنها تغيرك، كما أنها تغير تصرفاتك وتشوه كل ما يصدر عنك.

فكر في هذا الأمر، إن ذلك معناه أن هؤلاء الذين يحبونك لا يجدونك- بل يجدون قشرةً محلاةً من الثمرة التي كنتها. إن المرارة تشوه تمامًا كل مشاعرك وتفكيرك، وبالتالي، الطريقة التي تتعامل من خلالها مع الوجود العالمي. فليس هناك حقيقة، وإنما مشاعر- ومشاعرك تعرضت لتغييرات من جراء هذه الانفعالات السيئة. لا تتخيل أن هذه المشاعر مستترة تحت قناع. إن المنشط أو المثير الذي توفره، أي الوجه الذي ترتديه، لا يخفي المرارة والغضب أو الانطواء، وبقدر ما تعطيه للناس، بقدر ما يكون لديهم من اختيار بسيط ليردوا عليك.

لقد سمعتني أقول إنك إما أن تساهم في أو تفسد كل علاقة في حياتك، فإذا كنت مكبلاً بأغلال الحقد والكراهية والغضب والشعور بالإهانة في علاقاتك، فحينئذ، وبكل وضوح، فأنت تفسد هذه العلاقات.إن مهمتك هي أن تتحرر من هذه الأغلال حتى لا تصطحب هذه الانفعالات معك في علاقات أخرى، ومن أجل زوجتك وأطفالك وأحبابك، ومن أجل نفسك لابد أن تتوفر لديك الشجاعة لتحطم هذه الأصفاد وتطهر قلبك وعقلك من سم الكراهية. لابد أن تتعلم أنه لا ينبغي لك أن تغضب لمجرد أن من حقك أن تغضب.

وإذا أصررت على أنك مازلت «على حق» بالنسبة لغضبك، فهناك أمر آخر جدير بالاعتبار: *إنك لا تستطيع أن تعطي ما تفتقده*، ففاقد الشيء لا يعطيه. عليك أن تفكر في هذا الأمر جيداً. ففضلاً عن مدى ما لديك من رغبة في المنع، فلن تستطيع أن تهب أحداً مليون دولار ليست في حوزتك، وكذلك لا تستطيع أن تهب حباً نقياً طاهراً من قلب نقي طاهر، إذا لم يكن لديك هذا وذاك، وربما يعني ذلك أنك تعطي ما ليس في حوزتك. إذا كان الحب الكامن في قلبك قد أصابه العطب من جراء سرطان الحقد والكراهية والغضب والشعور بالإهانة، فهذا هو الحب الوحيد الذي تمنحه، وإذا تحول قلبك إلى القسوة والبرود بسبب الحقد والكراهية والغضب والشعور بالإهانة، فهذا هو القلب مصدر كل انفعال. هذا هو الحب، وهذا هو القلب الذي تمنحه لأطفالك وزوجتك ووالديك وإخوتك وأخواتك، وكل رفقائك من بني البشر. الكراهية والغضب والشعور بالإهانة، كلها حقيقة تغير من ماهيتك، كلها، وتمنعك وتحد من قدرتك على العطاء لمن تحب فأنت لا تملك الحب، وتريد منهم أن يمنحوك إياه.

إن المشاعر التي نتحدث عنها هنا هي الجروح المفتوحة الناتجة عن عمل عاطفي لم يتم مع شخص ما في مكان ما: مهما كان الهدف من كل هذه العاطفة السلبية. إن الناس الذين يحملون على كاهلهم الغضب يقولون دائما إنهم يتصرفون على هذا النحو لأنهم لا يحصلون أبداً على المقابل العاطفي للمعاملة التي يحصلون عليها على يد الطرف الآخر. إنهم يخبرونني أنهم ينفعلون على هذا

النحو، لأن الطرف الآخر الذي عاملهم كذلك لا يبدي أسفًا لما بدر منه، بل إنه لا يعترف بما بدر منه، وعندما يحدثونني عن هؤلاء المكروهين فإنهم يقولون لي: «لا أستطيع الصفح، لأنهم ليسوا في حاجة إلى أن أصفح عنهم» . إذا كان الأمر على هذا المستوى، فهناك الكثيرون في هذا العالم ممن لا يحق لهم الصفح كما هو واضح. هناك أناس أساءوا إساءات دائمة للآخرين دون أي شعور بالندم لما بدر منهم من سوء المعاملة؛ وهناك أناس لا يضيرهم إذا كانوا قد أساءوا لغيرهم في حياتهم أو حطموا قلوب الآخرين.

تذكر أن القانون الثاني الأعظم للحياة هو: إنك تشكل بنفسك تجربتك الذاتية يعبر عن حقيقة أنك إذا اخترت سلوكك فأنت تختار النتائج. عليك بتطبيق هذه الحقيقة مهما كان غضبك ومرارتك، ومن هذه اللحظة، واعلم أنك الذي تختار السلوك، وبالتالي النتائج، وعلاوة على ذلك، فإن الفكر سلوك، يجب معاملته بنفس معاملة أي سلوك آخر.

وإلى هذا المبدأ، أضف قانون الحياة رقم ٦ : ليس هنالك واقع سوى ما ندرك فقط من خلال المشاعر التي توجدها، وتكمن في تفسيراتك للوجود. إن هذين القانونين تكون فعاليتهما، أكبر إذا أدمجا من أجل تقرير مستوى حياتك العاطفية، فأنت وحدك دون سواك تختار مشاعرك، أما الآخرون فقد يمنحونك حدثًا أو سلوكًا تستجيب له، ولكن الأمر مرجعه إليك لاختيار مشاعرك تجاهه. فإذا اخترت الكراهية فاعلم أنك اخترت أن ترى العالم بمنظار أسود، وفي المقابل، يبدو العالم قاتمًا.

إن الصفح عن الذين أساءوا إليك– رغم صعوبة ذلك عليك إلى حد بعيد– أو عن الذين تحبهم، ليس من *أجلهم*. تذكر حكاية جيني في الفصل الثالث التي صفحت عن جدها، فحررت نفسها واستراحت. إن الصفح هو بمثابة ما يحفظ الطاقة اللازمة لإيجاد حالتك العاطفية وكأن لسان حالك يقول: «إنك لا تستطيع أن تلحق بي ضرراً ثم تتولى التحكم فيّ، حتى في غيابك، بأن تجعل قلبي بارداً وتغيرني ولكنني أستطيع أن أضع الخيارات، فأنت لا تستطيع أن تختار لي ما أستشعره، ولن أعطيك تلك القدرة».

ومما هو جدير بالاهتمام، أنه لابد أن تتوفر لك العزيمة على أن تقول من كل قلبك: «لا يمكن أن توثقني بالأصفاد لألتصق بك حيث تصير جزءاً من كياني ومن تفكيري وجزءاً من مشاعري على نحو يومي. إنني أرتبط بك بطريق الكراهية والغضب أو الشعور بالمهانة، ولن أرتبط بك من خلال الخوف أو أسمح لك أن تجرفني معك إلى عالم الظلمات. إنني بصفحي عنك أحرر نفسي ولا أحرر نفسك. عليك أن تعيش مع ذاتك كل يوم، عليك أن تعيش مع ظلمات قلبك، وأما أنا *فلن أفعل* مثلك أبداً».

إن من بين الشخصيات التراجيدية التي قابلتها أولئك الذين يضمرون الحقد والكراهية والغضب والشعور بالمهانة، ويسمحون لهذه المشاعر أن تأكلهم، بينما هم في داخلهم ومن وراء ركام الألم الهش والعداوة، رحماء محبون.

ومن بين هذه الشخصيات كان دافيد كيلي، الابن الأكبر لأب قاس عبوس، حاول مراراً أن يرضى أباه، ولكنه فشل، رغم تطوعه ليقوم تجاه أبيه بما هو أكثر من المطلوب من ابن تجاه والده، ومع ذلك فلم يستطع أن ينال رضاه.

ولم يصادف مرة واحدة في حياته أن عمل شيئًا جيداً ونال حياله رضا والده، وما تصادف مرة أن أظهر حبًا لابنه، ولم يحدث مرة أن ربت هذا الأب على كتفه، بل على العكس فقد، كان يضربه دائمًا ولم يسمح له بأن ينفس عن نفسه بالبكاء.

لقد تذكر دافيد يوما وهو في سن السابعة عندما أسند ظهره بدون وعي إلى مدخنة ساخنة فحرقت ذراعه وكتفه وكان في حاجة للذهاب إلى المستشفى ليتم له ترقيع الجلد بجلد من جسده، ومع ذلك ظل واقفًا أمام أبيه وهو يتألم ويأمره أبوه بأن يكف عن الصراخ والبكاء، ويسخر منه، وينهره، ويعيره بأنه «كالبنت الصغيرة» وكان الأجدر به أن يخجل من هذا البكاء والصراخ وهذه الدموع، ولما انهارت مقاومة دافيد خر راكعًا عند قدمي والده وهو يبكي، إلا أن والده ركله بقدمه وأوسعه ضربًا بكرباج من الحبال.

لقد تعلم دافيد كيف يكون رواقيًا (لا يصدر عنه أي انفعال ولا يتأثر بالفرح أو الحزن)، يواجه الصعاب والآلام بكل ثبات ورباطة جأش، كما تعلم كيف يكون جافًا، وأصبح هدفه في الحياة أن يثبت لأبيه أنه كان رجلاً قويًا صامداً لا تزعزعه الأعاصير، وألقى بنفسه

في خضم الحياة يعمل ويكد منتهزاً كل فرصة تلوح له أثناء عمله اليومي كي يحرك مشاعر أبيه.

وبعد ظهر يوم من أيام الخريف وبعد أن تزوج دافيد بوقت قصير، كان والده يعمل في الحقل على محراث ذي أقراص وفجأة توقف الجرار وحاول أن يصلح العطل فجرفه الجرار عن طريق التروس، ودهم الرجل وفصل ذراعه وتركه ينزف دما حتى الموت وسط الحقول.

ولقد تألم دافيد ونال منه الإحباط لأنه بمقتل أبيه فقد الفرصة ليثبت له مكانته، وكأنّ أباه قد خدعه؛ ونال منه الحقد والغضب والكراهية وأصبح في حالة يرثى لها.

وعندما قابلت دافيد، وتحت توسلات زوجته التي كانت قلقة بشأن معاملة زوجها تجاه ولده ذي الأربعة أعوام من عمره، أخطرتني بأن دافيد يعامل ابنه كما كان والده يعامله هو، فكان لا يسمح لطفله بالبكاء أو الصراخ، ولم يسمح له بأن يكون طفلاً.

وعندما استطعت في نهاية الأمر أن أقنع دافيد بأن ينصت لصوت مشاعره، حدثني عن الغضب الذي شعر به تجاه والده الذي خدعه، بأن مات مقتولاً تحت الجرار، ولم يسمح له بأن يثبت له وجوده، ومن خلال دموع الإحباط والغضب البادي عليه وهو يجز بأسنانه جزاً، ويذكر أن هذا الملعون مات دون أن يقول له إنه رجل أو أنه كان يحبه، واعترف دافيد أنه كان يكره والده، حتى يوم مقتله

لسوء معاملته ولخداعه وعدم إتاحة الفرصة له لكي يثبت مكانته وجدارته. إن سوء المشاعر لم يترك إلا أقل القليل للخيال. لقد كان هذا الرجل نهبًا للألم وعلى وشك أن يدمر ذاته.

وكان واضحًا لي أن على دافيد أن يحرر نفسه، فإذا لم يصفح عن والده، ويضغط على الانفعالية، فإنه لم يكن فقط ليدفع الثمن باهظًا بقية حياته، بل إن ابنه الصغير وزوجته الرقيقة، كان عليهما أيضًا أن يلاقيا نفس المصير.

وكما كان متوقعًا، أخبرت دافيد بكل ما ذكرته لكم في هذا الفصل، ولكن في حالته هو، كان الأمر يتطلب أكثر من ذلك. لقد كان على دافيد أن يتخذ إجراءً ليتحكم في انفعالاته ومشاعره، لقد أحس بأنه وقع في شرك لا مهرب منه؛ لأن وفاة والده حرمته من أي فرصة لكي يحقق السلام، وعندما بدأ يدرك أن والده قد زج به في أتون من الكراهية والمهانة، ملأت عليه كل حياته، بات دافيد متحمسًا لدرجة عالية: لقد كان أمرًا بغيضًا إليه لمجرد الاعتقاد بأنه يستهلك طاقته هباءً. إن فكر هذا الرجل الذي يتحكم في مشاعر ولده من داخل القبر كان أمرًا يبعث على الكآبة والمرض بالنسبة لدافيد الذي شاء أن يستعيد طاقته من أجل نفسه ومن أجل ولده وزوجته.

إن ما حدث من تغير في مشاعر دافيد هو أنه أصبح يدرك أنه لا داعي لتعاون الآخرين من أجل أن تبادر بالصفح عنهم، وإن الآخرين يجب ألا يعلموا بأمر هذا الصفح، ولا يجب أن يأسفوا أو يعترفوا بخطأهم، فالصفح أمر يخصك أنت ولا يخصهم.

لقد عرف أن ضبط النفس يجعلنا نبلغ ما نريد من الآخرين. وأن والده لم يستطع أن يخبر ولده أنه كان يحبه، ولم يستطع أن يخبره بأنه كان حقًا رجلا طيبًا يستحق كل خير في الحياة، ولم يستطع ذلك لأمر بسيط، لأنه مات، وكان على دافيد أن ينتظر طويلا يبدي امتعاضه ويقاسي آلامه وأحزانه على مدى السنين لكن بلا جدوى.

لقد أقنعت دافيد بأن عليه أن يمنح نفسه ما كان يرغب في الحصول عليه من والده، وأن عليه أن ينظر إلى نفسه في المرآة ويقول لنفسه أشياءً كان يود أن يسمعها من والده، كأن يقول : «إنك رجل طيب كما كنت دائمًا، ومن حقك امتلاك المشاعر والمكافآت الناتجة من حياة متزنة سليمة، ولسوف تحصل على كل ما تريد؛ لأنك تستحق ذلك، ولأن والدك لم يختر رؤية هذه المزايا، فإن ذلك ليس معناه أن هذه المزايا غير موجودة. إنه لم يرها بسبب تزمته وليس بسبب عيب فيك».

وعندما ينظر دافيد بأمانة إلى نفسه في المرآة ويمنح نفسه ما كان يرغب في الحصول عليه من أبيه فإنه يجد القوة والشجاعة ليصفح عن والده. إنه يعلم أنه لو كان رجلاً صادقًا فيتوجب عليه أن «يرتفع فوق مستوى التربية». إنه كان يعلم مدى التعذيب بأن يشعر بالطريقة التي كان يشعر بها، وكان بوسعه أن يقدر الوجود المعذب الذي عاش خلاله والده كل حياته. لقد صفح عن والده من أجل نفسه ومن أجل ولده وزوجته. لقد صفح عن والده لأنه لم يكن يرغب أن

يعيش نسخة منه ثم يقاسي الآلام والجروح التي كانت جزءًا لا يتجزأ من هذه العلاقة.

وبمجرد أن منح دافيد نفسه هذه الأشياء ونسى والده، تحرر في اختيار أسلوبه في الحياة في هذا العالم. لقد قرر ألا يكون حبيس تلك الرواسب المتعلقة بالوالدين، في إحدى الجلسات الأخيرة نظر إليّ مركزًا على عيني قائلا : «لا يمكن أن يستمر الحال هكذا. يجب التوقف هنا، ومن هذه اللحظة، وإلا فإن ابني سوف يدفع الثمن الذي كان لابد أن أدفعه». وبهذا التفكير واتباعه بالتصرفات التي وصفتها، استطاع دافيد أن يحطم القيد، ويحصل على الحرية التي لا يوفرها سوى الصفح.

المهمة رقم ١٣ : إنني أتحداك في التعرف على نفس هذه المشاعر في حياتك. و أتحداك في أن تتعرف وتدون في مذكراتك اليومية هؤلاء الناس الذين أوثقوك هذا الوثاق من الكراهية والغضب والمهانة. إنني أتحداك أن تلقى بالاً وتعنى بنفسك وبهؤلاء الذين تحب أن يحطموا هذه الأغلال، ليتحرروا من عذاب الوجود من جراء استرخاء هذه الانفعالات الفظيعة.

وباتباع هذه الطريقة وإعادة التفكير في معنى الصفح، فبوسعك أن تحرر نفسك من الآلام التي يسببها لك الآخرون في حياتك، وإلا، فإن الغضب والكراهية والمهانة سوف تستهلك كل شيء لتصير جزءًا لا يتجزأ من حياتك، وتجعلك متشائمًا شكاكًا، وتحيط نفسك بسياج يعزلك عن أناس لم يفعلوا لك شيئًا سوى أنهم يكنون

لك كل حب. إنك لو سمحت للناس الذين يضمرون لك العداء أن يحبسوك في هذا الدور، فإنهم يكونون هم الفائزون، وليكن مفهومًا أنك لو سمحت لهم بأن تكرههم أو تغضب في وجههم أو تمتهنهم، فسيكونون *الظافرين*.

وصدقني إذا قلت إن الملاذ الوحيد هوالصفح، والطريقة الوحيدة للارتفاع فوق مستوى السلبيات بشأن هذه العلاقة التي جرحت مشاعرك من خلالها هي أن ترتفع بمستوى المعنويات وتصفح عمن أساء إليك. إن كل شيء أسدَوه لك فقد أسدَوْه لأنفسهم، وسوف يأتي حكمهم من قوة عليا، وليس منك أنت.

ملاحظة أخيرة، إن الأسوأ من جرح المشاعر من شخص ما هو استبقاء هذا الجرح حيًا بعد انتقال هذا الشخص إلى جوار ربه، وفكِّر مليًا في الأمر، ففي كثير من الأحيان يكون الناس، الذين أساءوا لك بعيدين عن متناولك بشأن التعامل معهم بصورة إيجابية بناءة أو بعكس ذلك، وربما، كما هو الحال مع دافيد، يكون الشخص المسيئ هو الأب وقد انتقل إلى جوار ربه، وربما كان صديقًا رحل عن عالمنا ولن نراه بعد ذلك. فهل أنت حقًا على استعداد لقبول هذه التركة من الكراهية والغضب والمهانة طيلة ماتبقى لك من حياتك؟.

عليك أن تقوم بذلك في يوم آخر. إن لديك القدرة على الصفح عن هؤلاء الناس – ليس على سبيل المنحة لهم ولكن على سبيل منحة لذاتك أنت. إنك جدير بأن تترفع عن الصغائر وتعلو عن مستوى الآلام والجروح. لكن، فلتتذكر، أنك تبدع خبرتك أنت، وعليك أن تمتلك

الزمام كي تخلق لنفسك ما تريده أو تتخلص مما لا يروق لك، وإذا تلقى هذا الإنسان هبة من خلال صفحك، إذًا، فلتكن هذه الهبة كذلك. إن ما يجدر الاحتفاظ به هو نفسك، وما يجدر تحريره من سجن الانفعال هو أيضًا أنت نفسك.

إن قوة الصفح هي القوة التي تجعلك تتحرر من أصفاد الحقد والكراهية والغضب والمهانة. اقبض على زمام الأمور وارتفع فوق مستوى الألم، إنك جدير بذلك وكل من تحب جدير بذلك أيضًا.

الفصل الحادي عشر

حدّد مطلبك واحصل عليه

دائمًا ما كنت أصبو لأكون شخصًا ما، ولكن كان لزامًا أن أكون أكثر وضوحًا

– ليلي توملين وجين ڤاجنر

قانون الحياة رقم ١٠ : حدّد مطلبك واحصل عليه

استراتيجيتك : كن واضحًا بشأن ما تريد، ثم قم بدورك.

قد تقضي البداهة بأن أفضل خطوة للحصول على ما تبغي من الحياة هي «أن تحدد مكانك» : أن تقف وتعلن عن رغبتك، وهذا أبعد ما يكون عن الواقع؛ حيث إنني مقتنع بأنه إذا خرج الجن الأسطوري من القمقم وقال «أخبرني عن رغبتك» فإن معظم الناس يتلعثمون ولا يعلمون ماذا يريدون بالضبط.

إن عدم معرفة ما تريد على وجه الدقة ليس بالأمر السليم، ويمثل قانون الحياة هذا ما يقوله بكل معنى الكلمة، فإذا لم تستطع أن تحدد ما تريد بكل دقة فلن تكون قادراً على أن تنهض، وتدعي ملكيتك لهذا المطلب. إن الغرض من هذا الفصل هو التركيز على مطالبك وتعليمك كيف تحددها وتصفها؛ حتى يمكنك التعرف عليها

وتطالب بها، وإذا كنت تعي قوانين الحياة التسعة الأولى في فكرك- أو بمعنى آخر، إذا حصلت على المعرفة الضرورية للبدء في تحقيق ما تطلبه- فإن تعلم هذا القانون من قوانين الحياة سوف يكون مصدر متعة وتسلية.

إن مقدرتك على تحديد مطلبك والمطالبة به هو على الأرجح أنسب لك بصورة كبيرة حاليًا وليس فيما بعد، وربما لم يكن مهمًا لك قبل الآن، إذ قد تتوفر لديك فرصة مشروعة كي تحصل على ما تريد حتى دون أن تعرف ما تطلبه، وهو أمر صار الآن غير صحيح، ومع ذلك، إذا تعسر عليك التعرف على ما تريد حقيقة، فاعلم أنك لست بمفردك.

إن أكثر الناس لا يعلمون كيف يصفون ماذا يريدون، لأنهم ليس لديهم دليل على ماهية ما يطلبون حقيقة. فكر في أوقات حياتك عندما توقفت أمام اختبار بسيط. فمثلا، إذا لم تستطع أن تقرر الفيلم الذي تود مشاهدته أو طلبك في مطعم أو ملبسك، فهل هناك ما يثير العجب إذا تعسر عليك أن تحدد أهدافك؟ إن عدم التقرير يؤدي إلى الركود، والركود يجلب عليك نتائج لا ترغبها، وبالتالي تكون رحلتك خلال الحياة أشبه بصاروخ غير موجه، وهذا أمر لا يصلح.

إن ما يمكنك قوله بكل ثقة هو ما لا توده. إن حياتك في ظروف سيئة لا تجعلك ترحب بعادة التعرف على هذه الظروف وقدرتك على مواجهتها. ولكن الخبرة القليلة أو عدم الخبرة تجعل الأمور أصعب بشأن وصف ما تريد حقيقة.

إن عدم معرفتك بالضبط لما تريد يعد مشكلة رئيسية، وذلك لعدة أسباب. إنك تعيش في عالم ما تحصل عليه فيه هو ما تطالب به، ويعد ذلك واقعًا بالنسبة لأهدافك الرئيسية إلى جانب مطالبك اليومية. افترض أنك عرضت إعلانا في صحيفة ما تعرض فيه بيع سيارتك المستعملة مقابل ٧٠٠٠ دولار، فما هو اعتقادك بشأن من ينظر إلى الإعلان ويقول: «آه! إنها حقا سيارة رائعة ولا أعتقد أنك تطلب أكثر من ذلك ! دعني أدفع لك ٩٠٠٠ دولار» ؟ أليس ذلك سخيفًا؟ إن ذلك أمر سخيف؛ لأنه فعلا أمر سخيف، ومن جهة أخرى فيما يتعلق بأهدافك في الحياة، فإن ما تحصل عليه غالبًا هو ما تطالب به، ويعد أن تحدد ما تريد وتضع خطة بكيفية الحصول عليه، ومع العمل المتواصل الجاد فربما تحصل، على الأقل على شيء قريب مما تطالب به، وسواء كان ما تريده ستحققه بنفسك أو من خلال غيرك فعليك أن تحدد ذلك ولو كنت أنا مسؤولا عن العالم فلن أستطيع أن أعطيك ما تريد، إذا لم تستطع أن تخبرني بماهية ما تريد

إذا كنت يومًا أنت ومعك طفل يبكي ويصرخ في حجرة واحدة، فأنت ستعرف كم سيكون مدى شعورك بالإحباط وضعف الحيلة. إنك تود مساعدة الطفل وإعطاءه ما يطلب، وما هو في حاجة إليه، ولكن هذا الطفل لا يستطيع أن يخبرك بماهية هذا الشيء الذي يطلبه ويحتاجه، وإذا كنت لا تعلم ماهية ما تريد، فأنت لا تقل عن هذا الطفل الذي لا يستطيع التعبير، والفرق هو أن العالم ليس أمك

ليحدد بالضبط ماذا تريد، وبنفس مجهود الأم، فإذا لم تستطع تحديد ما تريد فسوف تهيم على وجهك في الحياة تركل وتصرخ.

وإذا نال منك الإحباط على سبيل المثال حيث يبدو أنك لن تحصل على فرصة جيدة، فخذ في اعتبارك ما يلي: هذه الفرصة قد تكون أمام عينيك، ولكنك لن تراها إذا لم تستطع تحديد أهميتها بالنسبة لك.

هناك حقيقة أخرى مؤلمة يجب أخذها في الاعتبار في هذا المقام. حيث إن تحديد ما تطلب حقيقة يعد شرطًا أساسيا للحصول عليه، فلابد وأن تلتزم الحذر الشديد عندما تقرر الإجابة، فإذا كنت مخطئًا بشأن ما تريد، فإن ذلك أسوأ من جهلك بما تريد. إنني لا أستطيع أن أخبرك عن عدد المرات التي قابلت فيها أناسًا بصورة رسمية وغير رسمية أمضوا أعوامًا يعملون من أجل شيء كانوا متأكدين من أنه هو الشيء المطلوب، وكانوا يعملون بجد ومثابرة وقدموا تضحيات، ولم يبلغ الأسى مداه إلا عند تحقيقهم لهدفهم، وعندما يصلون لنهاية المطاف يصابون بخيبة أمل. إنهم لم يكونوا أبدًا كسالى أو خاملين، ولكنهم كانوا يسلكون الطريق الخطأ وفي الاتجاه الخطأ، وأصبحوا الآن بعيدين كل البعد عن بيتهم.

عندما كبرت، كانوا يحذرونني: «كن على حذر بشأن ما تصلي من أجله لأنك ربما تحصل عليه» إذا كان ما سوف تحصل عليه بالضبط هو الذي حددته فعليك أن تلتزم الحذر بشأن تحديده؛ حتى لا يكون مصيرك مثل مصير هؤلاء الناس الذين ذكرتهم لك آنفا، وهم

إلى جانب ما يعانون من إحباط في متابعة ما لا يريدونه حقيقة، اكتشفوا أن ما كانوا يقدورنه حقيقة كان سهل المنال– ولكنهم أضاعوا الفرصة عندما جعلوه يفلت من بين أصابعهم؛ لأنهم اختاروا الهدف الخاطئ. إن ما كانوا يريدونه، حقًا كان سهل المنال أكثر من الهدف الذي كانوا متجهين إليه بمثل هذا النشاط، ولكن دون جدوى. إن تلك هي إحدى المهازل نتيجة إهمال هذا القانون من قوانين الحياة، وينبغي أن تسلم بأن ذلك قد ينشأ عنه مشكلة أنت سببها، ولذا، ينبغي ألا تنخدع ببساطة قانون الحياة هذا. إن تحديد مطلبك يستحق منك الانتباه والحذر التام.

وينبغي أن تولي اهتمامك لعنصر الوقت المصاحب لمطلبك، ففرص الحصول على ما تريد محدودة بالوقت، موضوعة على رف الحياة لحين انتهاء صلاحيتها.

فمثلاً، على فرض أنك قررت أن ما تطلبه حقًا هو أن تكون هناك علاقة حميمة مع أطفالك، وأنك تبحث عن الفرصة للتعرف عليهم وتؤثر فيهم أثناء نموهم، وتعرفهم على ذواتهم كأفراد كبار، ولكن على فرض أنك الآن قررت ذلك بعد فوات الأوان: فربما يكونون قد قاموا بدورهم مع أناس آخرين أو أصبحوا في مرحلة لا يحتاجونك فيها لتؤثر على حياتهم. إن اكتشاف أنك فقدت الفرصة قد يلحق بك الأسى والألم، وهذا هو ما دعاني لأن أقترح عليك أمرًا ملحًا بشأن تفكيرك وخططك نحو ما تصبو إليه. إنني لا أقترح عليك أن تستسلم للفزع أو أن تتصرف بحماقة بحثا عن هدف غير حكيم،

ولكن ينبغي أن تكون حركتك محسوبة، ولحوحة نحو تحديد ما تصبو إليه وتطالب به.

إن تفكيرك في حاجة إلى التركيز مع المرونة. إن من أعظم مخاوفي في الحياة هي أنني سوف أفقد علامات الإنذار المبكر بشأن انحرافي عن المعقول والمهم. إنني أبذل قصارى جهدي كي أظل يقظا منتبهًا لهذه العلامات المبكرة؛ لأنني أخشى خوض الحياة بأسلوب صعب كهذا، لدرجة أن الدهشة تتملكني عندما أفاجأ بنداء يوقظني. إنني أضع في حسباني أنك *قد تحصل على ما* تريد وقد *لا تحصل عليه*، وأود أن أكون ممن يحصلون على ما يريدون قبل أوان النداء، ولتكن في ذهنك هذه الفكرة، وأنت بصدد التعلم بشأن تحديد ما تريد حقيقة وتطالب به.

إن الحاجة لتحديد ما تريد تصلح لكل هدف تضعه أمامك. إنك في حاجة إلى معرفة الكثير عن كل ما تريده، بحيث إنك عندما تعمل من أجل تحقيقه تكون على دراية به وتشعر به وتدركه. إنك عندما تعرف أهدافك فسوف تتعرف على أي أنماط السلوك والاختيارات التي تؤيدها والتي لا تؤيدها. إنك عندما تدرك هدفًا جيداً فسوف تشعر به بالاقتراب منه، وفي الوقت المناسب سوف تنقض عليه كما تنقض البطة على الحشرة – ولكن فقط إذا كنت تعلم الهدف عندما تراه. إنني عندما أقول ينبغي عليك المعرفة التامة بما تريد تحقيقه، فإنني أعني أنه لا بد من أن تصف هذا الهدف بمنظومة من المصطلحات ومن وجهات النظر المختلفة. إنك إذا كنت تنشد النجاح

فينبغي أن تكون قادراً على الإجابة على الأسئلة التالية:

ماذا يعني النجاح بالنسبة لك؟ وبكلمات أخرى، أين هو خط الهدف؟ ماذا ينبغي عليك القيام به بصورة محددة من أجل جلبه إلى حياتك، من أجل أن تقول «حقًا! هذا هو المطلوب»؟

- ما الذي تريده؟
- ما الصورة التي يبدو عليها عندما تحصل عليه؟
- بماذا تشعر عندما تحصل عليه؟
- ما هو سلوكك عندما تحصل عليه؟
- مع من تحققه؟
- أين تقوم بهذا العمل؟
- ما هو مدى تغير حياتك في الوقت الحالي عنه قبل الحصول عليه؟

أي مظاهر حياتك ينبغي أن تتغلب عليه أو تغيره من أجل الحصول على ما تريد؟ وبكلمات أخرى، ماذا تقوم به أو لا تقوم به الآن، وسوف يعوض مجهوداتك من أجل الحصول على ما تريد؟

إذا لم تستطع الإجابة على جميع هذه الأسئلة بشيء من التفصيل فأنت لست مهيأً. إن من أكثر الأخطاء شيوعًا عندما يعبر الناس عن مطلبهم هو العمومية أو التجريد. فمثلا، كم مرة قلت أو سمعت من يقول: «إن كل ما أصبو إليه في حياتي هو أن أكون سعيداً»؟ يبدو أن الإجابة من نمط البداهة العامّة ولكن كهدف في الحياة، يكون المصير إلى الفشل. فكلبي باركلي يريد أن يكون

سعيداً، فهل معنى ذلك أن كليكما يريد نفس الأشياء؟ لا أعتقد ذلك. إنني أراهن على كل شيء أمتلكه أنك وباركلي تحددان السعادة بصورة مختلفة، لذلك، ما لم تكن لديك الرغبة في أن تجعل أحداً يربت على بطنك ويدعك تنام تحت مائدة القهوة، كما يفعل باركلي، فربما تكون في حاجة لأن تكون أكثر دقة بشأن ما تطلبه حقيقة كشخص فريد.

فمثلا الحياة ذات الأهداف المحددة النشطة المركزة في مقابل حياة لا يعرف صاحبها نواقصها أو لا يعرف ماذا يريد، أمر يستحق النظر. إن تحديد ماتصبو إليه حقيقة معناه أنه يمكنك أن تبدأ في الإمساك بدفتها كالسفينة المتجهة نحو نور المرفأ؛ لأن لديك الآن هدفًا محدداً بكل دقة، وإن أحد أكبر إحباطات الحياة يتمثل في القول المأثور «لا يمكنك أبداً الحصول على ما يكفيك مما لا تريد» وحكمة ذلك يجب أن تكون واضحة. عندما تكون جائعًا وتريد شيئًا حلواً فإن كل ما في العالم من قطع البطاطس المقلية لن يحقق المطلوب، وهذا يشبه من يجرب عشرة مفاتيح خاطئة من أجل فتح قفل ما، فالمفتاح السليم فقط هو الذي يؤدي المهمة. إنك عندما تعرف ماذا تريد - وعلى أي نحو، وبأي شعور، ومدى مايحتويه من خبرات - عندئذ يكون لديك المفتاح السليم.

إن المقترحات الآتية قد تساعدك على البدء بداية سليمة في التعرف على وتحديد ماتريد:

كن جريئًا شجاعًا ولكن واقعيًا، لاتخجل إذا كنت في حاجة

إلى أشياء خاصة ومشاعر وخبرات، وكما قلت، إن أقصى مايمكنك الحصول عليه هو ما تطلبه، ولا تصوب دون الهدف كثيراً وإلا فإنك تضيع وقتك وتعمل من أجل ما لاتريد، ومن جهة أخرى كن واقعيًا، اعرف من أنت وأين موقعك. إن من فضائل الولايات المتحدة الأمريكية أن كل فرد فيها يمكنه أن يصبح رئيسًا للبلاد. قد يكون ذلك حقيقيًا، وأنت على الأرجح في حاجة إلى خطوات تمهيدية قبل أن تصبح في سن الخمسين وليس لديك خبرة سياسية أو تعليم أساسي رسمي أو خلفية عن أعمال الحدائق. إذا كان ما تطلبه هو أن تلعب في الاتحاد الوطني لكرة السلة NBA وكان عمرك ٤٥ سنة وتقفز رأسيا بارتفاع بوصتين، فإن الفرص طيبة إذا تبيَّنت أنك في حاجة إلى أشياء أخرى.

لذلك، عندما تعد نفسك لتحديد ماتريد، كن شجاعًا جريئًا لتصل إلى ما تصبو إليه حقيقة دون أن تكون غير واقعي إذا كان ذلك يبدو محبطًا قليلاً فانتظر، لأنني أراهن على أنك لست في حاجة إلى أن تكون رئيسًا للبلاد أو تمارس لعبة كرة السلة في الاتحاد الوطني لكرة السلة NBA، حتى تحصل على ماتريد فعلاً، بأي حالة من الأحوال، كما سنرى.

ثانيًا، احذر الخلط بين الوسيلة والغاية، فدائمًا يركز الناس على هدف أو حدث دون مراعاة للخطوة التالية المهمة، التي تحدد شعورهم نحو الهدف أو الحدث، فمثلاً، محاولتك الأولى لتحديد ما تريد قد تكون: «أريد سيارة فارهة ومنصبًا مرتفع الأجر». إنني قد

أقترح عليك أن السيارة الفارهة والمنصب المرتفع الأجر هي وسائل من أجل غاية، وليست غاية في حد ذاتها، إنك في حاجة إلى المزيد. لابد أن تكون لديك الرغبة في أن تسأل نفسك: «لماذا أريد سيارة فارهة ومنصبًا مرتفع الأجر؟».

إن الإجابة يحتمل أنك تريد السيارة والمنصب بسبب قدر تصورك لمشاعرك عندما تحصل عليهما. وفي هذا المثال، تمثل السيارة والمنصب شعورًا بالأمان والتميز في حياتك، وهي أمور تستجيب لها بشدة. غير أن هدفك الحقيقي ليس السيارة أو المنصب، ولكن الشعور المحدد الذي تقرنه بامتلاك هذه الأشياء. إن السيارات قابلة للاستهلاك، ويعلوها الصدأ، كما أن المنصب المرتفع الأجر قد تفقده بالرفت من الخدمة، إذا كنت تعتقد حقيقة أن السيارة هي ما تحتاج إليه، فعليك بالذهاب إلى مكان الخردة وابحث عن الماركة أو الموديل الذي كنت تتوق إليه منذ خمس أو عشر سنوات، فإذا كان ذلك هو هدفك حقًا فأنت في حاجة إلى أن تعيد النظر.

إن ذلك هو بمثابة توضيح هام. إذا استطعت أن تدرك أن ذلك ليس هو ما تبحث عنه حقيقة، سواء كان شيئًا أو حدثًا بل هي المشاعر المصاحبة له، فهدفك يتحول من التركيز على الشيء أو الحدث إلى الانفعالات المرتبطة به، وإذا تحققت من أن ما تريده حقًا هو مدى ما يبعث فيك من شعور، سواء السيارة أو المنصب، فإن هدفك يصبح المشاعر وليس السيارة أو المنصب.

وبطريقة أخرى، إذا كنت حقًا تريد أن تشعر بالفخار بنفسك

وأن تؤمن حياتك، فلن يكون من العدل أن تقيد نفسك بهذين الطريقين فقط – سيارة ومنصب – من أجل الحصول عليهما. ربما يكون هناك عشر طرق مختلفة كي تصل إلى نفس الجهة المقصودة، وإحدى هذه الطرق العشر هي الطريقة الصالحة. إن فرصك في الحصول على ما تريد عندما يكون أمامك عشر طرق تكون أكبر عندما يكون أمامك طريق واحد أو طريقان، وعندما تقرر سبب حاجتك للسيارة والمنصب، فإنك تقرر أن كليهما قد لا يكون هوالمخرج، وعندئذ تتجنب ضياع وقتك الثمين وطاقتك عندما يكون من أجل شيء لا تريده.

نظرًا لما قمت به من إدارة ندوات في خطط ومهارات الحياة لعدة آلاف من المشاركين على مدى عدد من السنين، فقد أتاح ذلك لي الفرصة كي ألاحظ ما يعتري الناس من فوضى وخلط للأمور في كل موقف من مواقف الحياة عندما يقررون ماذا يريدون حقًا، ولأنني أعتبر طريقة التحديد هذه هي العامل الأول والأهم والحاسم من أجل استراتيجية حياة ناجحة، فإنني دائمًا ماكنت أضمن ندواتي تمرينات فعالة تعد بمثابة دليل للحاضرين من خلال عدد من الخطوات لمساعدتهم في التعرف على ما يريدون.

وفيما يلي حوار من هذه التمرينات، كانت العضو ليندا ويليامز سيدة متزوجة عمرها ٤٥ عامًا من لوس أنجلوس، قالت: إنها اشتركت في الندوة؛ لأنها شعرت بأن زواجها وأسرتها وحياتها الشخصية كانت في حالة تفكك، وكانت تعيش بالقرب من وسط المدينة وكانت تخشى انتشار الجريمة والعنف وتأثير ذلك على

أطفالها، فهم ثلاثة أولاد ضلوا الطريق، وقالت إنها وزوجها كانا يقطنان نفس المنزل ومع ذلك كانا يعيشان «طلاقًا عاطفيًا» لسنوات عديدة وسار حوارنا على النحو التالي:

فيليب : أخبريني يا ليندا ماذا تريدين – وأخبريني من صميم قلبك، لا من رأسك، ولا تخفي كل شيء، بل قولي ما عندك.

ليندا : أريد أن أرحل عن لوس أنجلوس، ذلك المكان المخيف، قبل أن يحدث ما لا يحمد عقباه، إنه مكان مليء بالرعب ولا أريد الحياة هناك بعد ذلك.

فيليب : إذن، ماذا ينبغي عليك عمله حتى لا يحدث ما لا يحمد عقباه؟

ليندا : لا أدري، إننا لا نستطيع الانتقال إلى مسكن آخر، أنا وزوجي روجر نعمل في لوس أنجلوس ولا نستطيع أن نترك المدينة. لقد وقعنا في شرك هناك، وليس هناك ما أستطيع القيام به، ولا جدوى من الحديث عن هذه الأمور؛ لأنها ليست متاحة لي. إن ذلك مضيعة للوقت.

فيليب : إذن ما هو شعورك إذا كان لديك ما تريدين وكان في مقدورك الهرب من الخوف والتهديد بالنسبة لوضعك الحالي؟

ليندا : أوه يا إلهي، إنني عندئذ أشعر بالأمان والسعادة والأمل، بعض الأمل لي ولأولادي. إنني تعودت أن

أكون متفائلة - وأعلم أن أولادي سيكبرون ويوفقون في حياتهم، والآن، لا أعرف إذا كانوا سوف يكبرون بالمرة، فأنا غير مطمئنة وأصاب بالخوف وبالقلق بسهولة.

إن الإجابة الأخيرة عند ليندا كانت الخطوة الأولى على الطريق لكي تتعرف على ما تريد حقيقة، ولقد فسرت عبارتها الأولى عن رغبتها في الانتقال إلى مكان آخر بدلاً من لوس أنجلوس، حتى تقضي على آلامها ومخاوفها، وكنت أعلم مدى قلقها وعدم استطاعتها الشعور بالاستقرار، واستنتجت أن حوارها الداخلي كان مقلقًا حقًا، وعلمت أن واجبي أن أنصت بعناية لمشاعرها الحقيقية، وعندما قالت: « قد أشعر بالأمان والسعادة والأمل مرة أخرى». علمت أنها للمرة الأولى تتكلم من قلبها.

فيليب : إذن ما تريدينه حقًا هو أن تشعري بالأمان والسعادة والأمل مرة أخرى من أجل مستقبلك ومستقبل زوجك وأولادك.

ليندا : (*بدأت تبكي*) نعم نعم، هذا صحيح. لقد تعبت جداً من الخوف. إنني متعبة جداً عندما أشعر أنني مكتوفة الأيدي. إنني لا أعلم ماذا أفعل ولا أين أتحول. إنني أعلم أن أسرتي تنهار أمامي، وإنني أشعر بالعار لأنني لا أستطيع أن أضمن حياة أفضل لأسرتي.

فيليب : إذن، ماذا ينبغي أن تقومي به لتحقيق ذلك؟ وماذا عليك أن تفعليه لإيجاد ميزة ما في حياة أسرتك كي لا يلحق بك العار من جراء تصرفك كأم؟ وماذا عليك أن تقومي به، حتى لا تشعري بالضياع والخوف بعد ذلك؟

ليندا : لا أدري، صدقني، لا أدري.

فيليب : حسنًا، إذا كنت فعلا تعلمين، فما هو الأمر؟

ليندا : لا أدري، أعتقد أنه ينبغي أن أقترب من أولادي مرة أخرى وأستعيد زوجي روجر. إننا لم نتقابل بعد ولا نتبادل الحديث، ولا يساعد أحدنا الآخر. لقد بلغ مني التعب وأنا بمفردي. ينبغي أن يعود روجر لي.

من الواضح أن هذه السيدة مازالت تحب زوجها، ولقد تنازلت عن بعض مشاعرها بعد أن نال منها الإحباط والفزع.

فيليب : ما هو شعورك عندما ترتبطين بأولادك مرة أخرى؟ وما هو شعورك إذا عاد إليك زوجك مرة أخرى؟.

ليندا : سوف لا أشعر بالحرج، ولسوف أشعر بأنني كنت أمًا سيئة وزوجة رديئة، لأنني لم أستطع أن أحافظ عليهم، وأن أرشد أبنائي، ولن أخجل؛ لأنني لم أستطع أن أجعل زوجي يرغب فيّ، فهو رجل طيب يشعر بالوحدة ولكنني لا أستطيع أن أفعل له شيئًا.

فيليب : لا تخبريني بعدم شعورك أو عدم خجلك، ولكن أخبريني ما هو شعورك إذا عاد إليك زوجك وأولادك.

ليندا : لا أدري، صدقني، لا أدري أعتقد أنني سوف أشعر بالفخر بنفسي كامرأة مرة أخرى، وسوف أشعر بكمالي مرة أخرى. لقد تعودت أن أكون صلبة لقد حققت الدفء والمودة لأسرتي، كما كانت تفعل والدتي.

فيليب : إذن، إن ماتريدينه حقًا هو أن تشعري بالفخار بنفسك مرة أخرى، وبأنك تقومين بدورك كامرأة وزوجة وأم.

ليندا : نعم نعم، هذا هو بالضبط ما أريد، وهذا هو ما تعودت أن أشعر به. إذا تحقق لي ذلك مرة أخرى كما تعودت أن أكون كذلك، عندئذ نستطيع معالجة كل الأمور، فيمكننا أن نعيش في لوس أنجلوس، ولا أستطيع ذلك بمفردي، إنك على حق، أريد أن أشعر بالفخر بأنني أصبحت كاملة مرة أخرى، وهذا هو ما أريده، إنني أم فاضلة حقًا، إنني أضحي بحياتي من أجل أولادي ومن أجل زوجي روجر، إذا سمح لي بذلك.

فيليب : إذن، ماذا عليك أن تفعليه للحصول على ما تريدينه لأسرتك؟

ليندا : ينبغي أن أحقق كل ذلك، يجب أن أهجر الشعور بالندم والوحدة. ينبغي أن أعود إلى بيتي وألتقي بزوجي روجر وأقول له : « لن نعيش بهذا الأسلوب مرة أخرى» لقد عزمت على أن أفعل ما يغير اتجاهنا قبل فوات الأوان. يجب أن أجلس مع أولادي الأعزاء

وأربت على وجوههم الغالية وأقول لهم: «ساعدوني كي أساعدكم» يجب أن أقوم بعمل ما، بدلاً من البكاء طوال الليل، يجب أن أقوم بهذا العمل ومن هذه اللحظة.

فيليب : وبماذا تشعرين عندئذ؟

ليندا : سوف أشعر بالفخر والاكتمال مرة أخرى، فهذا هو واجبي كما رسمه لي الله، وهذا هو ما أريد، إن الأمر ليس هو لوس أنجلوس، إنه أنا وأسرتي، يجب أن يكون كل شيء على ما يرام.

من الواضح أن لدى ليندا عملاً كثيراً وكذلك الكثير من التخطيط، ولكني على يقين من أنها ركزت كثيراً على ما كانت تود حقيقة في حياتها، كما أنها كانت تتحدث من قلبها، ومن داخل أعماقها عرفت ماذا تريد، وعرفت أنها تستطيع أن تضع الخطط وأن تقدر كل اختيار في حياتها من حيث المستوى والأهمية لذلك الهدف، وأنها لن تحيد عن هدفها؛ لأنها عرفت ماهيته.

المهمة رقم ١٤: *خذ مذكرة بالأسئلة التي وجهتها إلى ليندا، فهذه الأسئلة هي نفس الأسئلة التي يجب أن تسألها لنفسك، وربما تكون قد لاحظت أن الأسئلة كانت تبدو غير مباشرة بطبيعتها. هناك شكل محدد لهذا الحوار. اسأل نفسك هذه الأسئلة نفسها، واكتب الإجابة، وإذا سرت باتباع نفس النمط، فسوف تحقق ماتريد في الحياة ، ومرة أخرى، فإن الأسئلة المهمة هي :*

١ – ماذا تريد ؟

٢ – ماذا عليك أن تفعله لتبلغ ما تريد؟

٣ – ما هو شعورك إذا حصلت على ما تريد؟

٤ – إذن، ما تريده حقًا هو... (ما وصفته في السؤال ٣).

٥ – ماذا يجب أن تفعله كي تحصل على ما تريد؟

٦ – ماذا يجلب عليك ذلك من شعور؟

٧ – إذن، ما تريده هو ..... (ما وصفته في السؤال ٦).

وتتكرر الدورة. كن أمينًا مخلصًا وفوق كل شيء كن دقيقًا، ونحو مثال ليندا، إذا كرست الجهد الضروري، فستستطيع تحديد ماتريد بكل دقة وأن تطالب به بمجرد أن تجده.

إن ماتريده يمكن وصفه بطرق عدة وعليك أن تكون دقيقًا قدر الإمكان في هذا الوصف. فيمكن أن تصف الشيء الذي تريده من ناحية نظرة غيرك من الناس إليه، أو من ناحية ما يثيره فيك من مشاعر، أو خلال ردود الأفعال أو المشاعر التي سيولدها هذا الشيء لدى الآخرين، أو من خلال السلوك الذي يقتضيه.

عندما تكون محدداً وتعرف هدفك بكثير من الطرق المختلفة قدر الإمكان فسوف توجد إدراكًا أفضل لما تريد. وكنتيجة لذلك، سوف تكون الخيارات التي اتخذتها على الطريق موجهة للهدف، وسوف يسهل عليك التعرف على هدفك عندما تصل إليه لوفرة ما لديك من معايير لقياسه.

والآن بالنسبة للجزء الثاني من قانون الحياة رقم ١٠ *احصل عليه* إن هذا النصف الثاني من القانون العاشر يمثل تحدياً كبيراً

وهو مهمة شاقة صعبة مثل تحديد ما تريد. لعلك سمعت بالنكتة: «قد يرث المتواضعون الأرض ولكن أحداً منهم لن يعجل بالمطالبة بالدليل» لابد أن تكون لديك العزيمة والرغبة في التعجيل في الوقت المناسب وأن تطالب بحقك وتقول : «ليتوقف العالم، إنها فرصتي، لقد حان دوري وأنا أطالب بحقي لنفسي».

ليكن في مفهومك أن العالم الذي نعيش فيه عالم كله منافسة، وكما نقول عندنا في تكساس «هناك الكثير من الكلاب أمامهم عظام» لا توجد حقيقة أكبر من ذلك، فهناك الكثيرون لديهم الاستعداد والرغبة ويستطيعون أن يسلبوك حقك. قد يكون متاعك، قد يكون منزلك، قد يكون حريتك في الفكر والعقيدة بأسلوب محدد فلماذا تمهد لهم السبيل ؟ لماذا تترك نوافذك مفتوحة للصوص؟ إذا توفرت لديك القوة مما يجعلك تعتقد بأنك جدير بالحصول على ما تريد، عندئذ، وعندئذ فقط سوف تكون شجاعًا جريئًا لتقول : «حانت فرصتي، هذا لي، وأنا أطالب به هنا، والآن».

إنك تعلم من الخبرة الشخصية أنه لا يوجد مايبعث على الإحباط أكثر من أن ترى إنسانًا يدير السباق والمعارك ثم يحيد عن النهوض والمطالبة بالانتصار، فلا تكن من هؤلاء الناس؛ عليك أن تقهر الخوف والإثم والشعور بعدم الكفاءة أو عم الثقة بالنفس. إنك تستحق ما هو أكثر، وتستطيع أن تمتلك أكثر. طالب بما تريد وبما تستحق؛ لأنه لا يوجد من يؤدي لك ما تريد. لا أحد يستطيع أن ينهض ويطالب بحقك، وإذا لم تفعل فلن تحصل على شيء.

إن امتلاك الرغبة، والشجاعة للمطالبة بما تريد العنصر الأساسي لتطبق بنجاح هذا القانون قد تكون تلك قضية مهمة بالنسبة لك؛ لأنها تفوق طاقتك وشخصيتك، وإذا ظللت طول حياتك تعد لما لا تتطلبه حياتك أو طالبت بما تريد بأسلوب رخيص جداً فإن إقحام نموذج للتميز والاستقلال يعد بمثابة تصرف غير طبيعي لأن اتخاذ هذه الخطوة من التوسط إلى التميز في حياتك سوف يتطلب قراراً واعياً، وينبغي في الحقيقة أن تجلس مع نفسك للوصول إلى قرار مصيري مع ملاحظة أن قرار الحياة هو ما يتم عن اقتناع من داخل القلب حتى لا يتعرض هذا القرار لمناقشات يومية.

وكما ذكرت من قبل، فإن المدراء ينبغي أن تكون نتائجهم على مستوى المناقشة، فتطلب من نفسك ماتطلبه من آخرين يعملون لديك بالأجر كمدير حياة، وعلى فرض أنني أخذت على عاتقي أن أكون مدير حياتك فسوف يتملكني العجب إلى أي مدى سوف أظل أجيراً لديك، إذا بدأت هال بحثي عما تريده لحياتك أتردد في مدى اقتناعي بشأن حوزك لهذا الحق، أو إذا جئت لك أقول : «لقد فكرت في قائمة أهداف حياتك، ولست متأكداً حقًا أنك تستحق ما تريد، بمعنى أن تفكر: إنك حقًا لست شيئًا خاصًا، إن هذه أنماط من الأشياء التي ينشرها /الآخرون. لماذا لا تكف عن التردد وتستقر مكانك؟ إنك من أجل الحصول على هذه المشاعر والخبرات سوف توقع نفسك في العديد من المشاكل، وحقيقة، قد تكون مصدر إزعاج لبعض الناس، وأعتقد أنك أناني لا تحب إلا نفسك. لا يستطيع كل إنسان أن ينال

ما يريد، إنك في حاجة لالتزام الهدوء وأن تكون سعيداً؛ لأن حياتك ليست أسوأ مما هي عليه».

والآن، إذا ما ذكرت لك ذلك فربما ترفتني من خدمتك وتحل المشكلة، *ولكنك لا تستطيع أن ترفت نفسك*، بمعنى أن الحل ليس سهلاً كما تتصور، فكن أكفأ مدير حياة يمكن أن تتصوره، اصنع الحل الآن، فحاجاتك، أنت جدير بامتلاكها، وعندما يحين الوقت، سوف تطالب بحقك في امتلاك حاجاتك.

الفصـــل الثـــاني عشـــر

جولة إرشادية لحياتك

واجه الحياة دائمًا، فبهذه الطريقة تستطيع أن تعيش،
عليك بمواجهتها

– جوزيف كونراد

ابتكار استراتيجية للحياة

عليك أن تعترف بأنك لم تحظَ من قبل بفرصة حقيقية للتغيير مثل الآن، فأنا لم أظهر الأمور بصورة رومانسية، ولم أقل لك إنك رائع، ولم أوضح الحياة بصورة متكلفة أو ذات معاني حب ورقة. لقد أخبرتك بحقيقة الأمر، وأطلعتك على مجريات الحياة، وسوف أفترض أنك فى المقابل مستعد لتولى القيادة.

إن ابتكار استراتيجية للحياة هى مهارة يتم تعلمها، ولكنك قد اكتسبت أساسيات العمل بالفعل من خلال الفصول السابقة، وأصبح لديك الآن فهم عام لما وصلت إليه حياتك وإلى أين تتجه كنتيجة إدارتك الحالية لها، ولقد أصبحت على قدر من الفهم العميق لقوانين الحياة العشرة، والتي تحدد النتائج التي تصل إليها سواءً عشت متبعًا لخطة ما أم لا. سوف يزودك هذا الفصل والذى يليه، بناءً على أحجار الأساس هذه، باستراتيجية للحياة فريدة من نوعها، وكل ما

تحتاج إليه هو الإدراك الدقيق جداً لوضعك الحالي، مع الالتزام بالدقة التي اتفقنا على أنها أحد العناصر الضرورية لتحقيق الأهداف - والتعرف الكامل على ما تريد تحقيقه.

جولة إرشادية لحياتك

تذكر أن التعرف على المشكلة يشكل نصف الحل، حيث لا تستطيع في الحقيقة إحراز تقدم في حل المشكلة إلا عندما تفهم كنه المشكلة ونفس الشيء ينطبق هنا عند بناء استراتيجية الحياة، وأول ما نحتاج للقيام به هو تشخيص حياتك.

ولكي يؤتي الأمر ثماره يجب أن يكون التشخيص دقيقًا، ولقد ناقشنا موضوع الدقة بصورة كبيرة في قانون الحياة رقم ١٠، ولن أعيد شرح تلك المفاهيم مرة أخرى على أيه حال، فمن المهم أن تفهم أن كلمة مثل الحياة قد تكون واسعة وغامضة مثل كلمة سعيد، فعندما تقول: أريد أن أكون سعيداً في حياتي فهي جملة واسعة تكاد تكون غير ذات معنى، ويجب عليك أن تكون دقيقًا في تحديد مكانك وأيضاً إلى أين تريد أن تذهب.

ولحسن الحظ، فلست مقيداً بالتركيز على بعد واحد، حيث سيساعدك في القيام بعمل التشخيص أن تعلم حقيقة أن الحياة ليست ذات بعد واحد، وبتذكرك قانون الحياة رقم ٧ والذى نصه: إن الحياة تدار ولا تعالج، سوف تدرك أن النجاح هدف متحرك يجب أن يتم متابعته وملاحظته باستمرار.

إن واحداً من أهم الطرق الفعالة لتشخيص ومعالجة الحياة هو أن تتعامل مع كل من التحديين من منظور أنهما فئتان متقاربتان فالبعض من فئات الحياة يتشابك، بينما ينفرد البعض الآخر، لكن حياتك بحاجة لأن تنظر إليها من منطلق مواقعها المختلفة. إن أقل مجموعة من الفئات لتقييم حياتك سوف تشمل مايلي:

- الشخصية.
- المهنية.
- العلاقات.
- العائلية.
- الروحية.

بينما يمكن أن يؤثر كل مجال من مجالات حياتك قطعًا، بعضها على بعض إلا أن لكل مجال بعداً واضحًا في الحياة يستحق الاهتمام به كلاً على حدة، والجدول التالى سوف يساعدك على تقسيم طريقتك في التفكير إلى وحدات يمكن التعامل معها.

ما لدينا هنا هو في الأساس صورة سريعة للخمسة والعشرين أو الثلاثين بعداً والتي تكون مع بعضها صورة مماثلة لحياتك، وهي الأمور الأكثر إثارة للاهتمام لكل واحد منا، وسوف تلاحظ أن الجدول يستعين بمراجع لبعض التسجيلات التى قمت بها من قبل. إن قائمتك التي تحوى من خمسة إلى عشرة أفراد على سبيل المثال، تدلك على الذين أنت في أمسْ الحاجة إليهم لتعبر عن مشاعرك المخلصة لهم كما في المهمة رقم ٨، إن تبيُّن العلاقات هو الذي

عملت من خلاله في الفصل التاسع (المهمة رقم ١٢) ويمكنك أن ترى أيضًا أنه في كل الفصول الخمسة يطلب إليك أن تأخذ في الاعتبار قائمة قرارات الحياة، والتي وجدناها في الفصل السادس من أجل أن تتعرف على القيمة الأصلية وهي غير قابلة للنقاش بالنسبة لك، فبينما تعمل من خلال كل فئة من تلك الفئات يجب عليك أن تتذكر أن اطلاعك على قائمة قرارات حياتك قد ينبهك للأماكن التي تود أن ترى حدوث بعض التغييرات الإيجابية فيها.

قد يكون لديك العديد من الأهداف في كل مجال وكل بعد من أبعاد الحياة أو في بعض منها، وعلى أية حال يجب أن تفحص كل هدف وتسأل نفسك أين أنا حاليًا، وماذا أريد من هذه الحياة حقيقة؟ سوف تحتاج لأن تهتم بكل فئة وبعد من أبعاد الحياة، حتى وإن اعتقدت أنك تقف على أرض صلبة بالنسبة لهذه الجزئية في حياتك، ولو كنت راضيًا بالنسبة لوضعك الحالي إزاء هذا البعد، فإن التحقق من ذلك سيكون أمرًا هامًا حتى تتمكن من أن تنتقل إلى المناطق الأخرى بعد ذلك.

تحديد موقع حياتك

بتفحصك هذا الجدول سوف تبدأ المهمة الهامة جدًا وهي التعرف على نفسك، ربما للمرة الأولى، وسنزودك بعد ذلك بالخطوات السبع؛ وذلك من أجل أن تحدد أين موقعك في كل بعد من أبعاد الحياة في الجدول، وما ستكون عليه حياتك إن حصلت على ما تريد، ولا أستطيع أن أفيض في التأكيد على أهمية قيامك بالتقدم بكل ما

أبعاد الحياة

الفئات

الشخصية	العلاقات	الحياة المهنية	الحياة العائلية	الحياة الروحية
الاعتداد بالذات	أصدقاء مميزون آخرون علاقات جديدة	الأداء في العمل	الآباء	موقفك تجاه الخالق
التعليم	تصحيح علاقات قائمة	الأعمال	الأبناء	السلوك الإيمانى
الحالة الاقتصادية	إعادة بناء العلاقات المفقودة	الأهداف	الأقارب	العبادات
الصحة	راجع قائمة مكونة من خمسة إلى عشرة أفراد (المهمة رقم ٨)	الترقيات تغيير المستقبل المهني	العائلة الممتدة	الاهتمام بالحياة
راجع قائمة قرارات الحياة (المهمة رقم ١١)	راجع قائمة قرارات الحياة (المهمة رقم ١١)	راجع قائمة قرارات الحياة (المهمة رقم ١١)	راجع قائمة قرارات الحياة (المهمة رقم ١١)	راجع قائمة قرارات الحياة (المهمة رقم ١١)
	راجع استبيان العلاقات (المهمة رقم ١٢)			

تملك من جهد وحذر خلال كل خطوة من الخطوات السبع لكل بعد من أبعاد الحياة، وسواء تلقيت علاجًا فرديًا أو استشاريًا أم لم تتلق، فسوف أزعم أنه ما من أحد قد استثمر الوقت والطاقة والأفكار لك مثلما تعاملت مع هذه الجولة الإرشادية، وستكون أفضل وسائل التقييم المنظمة التي سوف تحظى بها حياتك لو استغرقت الوقت الكافي، ذلك أنك سوف تكتسب بصيرة وفهمًا وتركيزًا أكثر، مما يؤدى لتغيير حياتك كلية، وكلي ثقة من ذلك. ستصبح على علاقة وثيقة مع نفسك، قليل من الناس يعرفونها.

وللأسف كما هي الأمور على وضعها الراهن، فأنت آخر فرد يعرف نفسه، وأقولها بكل أسف؛ لأنني أؤمن بأن جهلك لكنه ذاتك خسارة كبيرة؛ لأن الفشل في معرفة نفسك يعنى أنك لا تستطيع أن تعي احتياجاتك ومطالبك، ويعني أنك لا تستطيع معرفة الأمور الهامة بالنسبة لك، والتي تقدرها أنت، حيث تقضي معظم الأوقات ملازمًا لذاتك، ولذلك ينبغي أن تعتبر استثمار طاقاتك الذاتية واحداً من أكبر الاستثمارات، ولذا لا يليق أن تستهين بخطورة وأهمية التعرف على ذاتك.

ربما لم تفكر من قبل بهذه الطريقة: إنك الوحيد الذي يتمتع بهذه الصفات وبهذا التفرد، وأنه لم يكن من قبل ولن يكون أحد آخر بهذه الصفات غيرك. لقد ولدت ومازلت تعيش الآن وسوف تموت ولن يأتي بديل عنك أبداً، فأنت مختلف عن أي شخص آخر قد مشى على وجه الأرض، وسترتكب أكبر خطأ لو أنك تركت تلك الحياة تبدأ وتنتهي دون أن تنشئ علاقة متينة مع ذاتك.

أنت لم تتعرف على نفسك جيداً، لأن أحداً لم يعلمك غير ذلك من قبل، كما أنك لم تناقش الأمر مع شخص آخر من قبل، فنحن نجد العديد من الثقافات والمجتمعات تركز على هذا الجانب المهم من الحياة، ولكن ثقافاتنا ليست واحدة منها. إن الحضارة الشرقية، على سبيل المثال، تعلم عامة الشعب التأمل واكتشاف الذات ولكن حضارتنا لا تقوم بعمل ذلك، وصدقني فأنا لا أريد منك أن تقوم بأداء تلك الطقوس و غناء الأناشيد الخاصة بطقوس التأمل (على الرغم من فائدة أداء تلك الأناشيد) لكنني أريدك أن تعطي نفسك الوقت الكافي للتعرف على ذاتك.

لقد تحدثت سابقا عن ارتداء الجميع للأقنعة الاجتماعية، فنحن نرتدى هذا القناع غالبًا حتى مع أنفسنا، وربما بصورة غير مفاجئة، ولهذا كان أول شرط أضعه للقيام بهذه المحاولة المثمرة هو شرط الأمانة التامة مع النفس، فلو أنك ستواجه ذاتك فيجب أن تواجه ذاتك الحقيقية لا أن تواجه خيالاً زائفًا. من خلال التقدير الأدق للذات ستصل إلى حيث تريد.

إن تحديد هذه العملية بأسرها هو القانون رقم ١ في الحياة *إنك تشكل بنفسك تجربتك الذاتية*، وكما رأينا في نص هذا القانون أنه ما من معرفة أقوى من معرفتك لذاتك أكثر. فأنت المسيطر المعتاد على كل موقف، وكل ظرف، وكل تحد وعلاقة في حياتك، فأنت إما أن تشارك في حل كل موقف وظرف أنت طرف فيه وإما أن تقوم بإفساده - وحان الوقت الآن لتعرف أيًا من الموقفين تتخذه أنت، كيف ولماذا قمت بذلك. لو قمت بدراسة هذه الحالات بأمانة فإنها

ستعُد واحدة من أكثر الأمور تشويقًا ومن الأمور البناءة التي قمت بها طوال حياتك. ابحث عن إجابات كل سؤال:–

– ما هي الصفات المميزة التي أحملها معي من موقف لآخر؟
– هل أتعامل مع المواقف متوقعًا نتائج سلبية؟
– هل أتعامل مع المواقف وأنا متحفز للقتال والعراك؟
– هل أنا متسرع في الحكم على الآخرين لدرجة إدانتهم في المواقف لحظة قدومي؟
– هل أنا شديد الغضب وحانق لدرجة إلقائي الصفات الكريهة على كل من شارك في الموقف؟
– هل أفتقد الإحساس بالأمان بشدة، لدرجة تدفعني للبحث، ثم إيجاد مواقف سابقة تبرهن على سوء المعاملة التي أتلقاها في كل موقف؟
– هل أنا سلبي وغير راغب في التمسك بموقفي لدرجة أنني أترك الآخرين يهملونني أولا يحترمونني؟
– هل أخفي عدم شعوري بالأمان خلف سور من التفوق الزائف والغطرسة؟
– هل أجتهد في المحاولة لدرجة أنني أستنفد طاقات الآخرين بردود أفعالي المبالغ فيها؟
– هل أقضي كل وقتي في عقد مقارنة بيني وبين الآخرين؟
– هل أخدع نفسي بشأن مواقف التجارب الحقيقية، وذلك باستمراري في القلق طوال الوقت حيالَ رأي الآخرين فيّ؟

– هل أنهيت علاقات مهمة في حياتي بإصداري الأحكام على نفسي وإدانتها وكذلك على الآخرين؟

لا تنشغل بكيفية إحداث التغييرات؛ لأن ذلك سيأتي في مرحلة لاحقة، أما الآن فقل لنفسك أنك ستبدأ في التعرف على ذاتك بمزيد من الوضوح والأمانة أكثر من أي وقت آخر مضى. لأن التقدم التدريجي الذي ستحققه معرفة الذات له فائدة رائعة. إن معرفتك لذاتك شيء حيوي، ومعرفتك المزيد عنها لهو شيء مثير أيضًا، وحتى وإن لم يعجبك كل ما تعلمته.

إن تفكيرك في هذه الأمور بدلاً من كتابتها لن يؤتي بأي ثمار؛ لأن تدوينك للأجوبة يضيف موضوعية هامة لتقديرك لذاتك؛ حيث إن الكلمة المكتوبة تشبه المرآة: فكما أنه من المستحيل أن تتفحص وجهك بدون مرآة فإنه من المستحيل أن تدرس حياتك بدون أن تدونها؛ لأن تدوين حياتك سوف يتيح لك أن تكون موضوعيًا وغير مرتبط بأحداثها، لذلك ستحتاج مرة أخرى إلى قلم عادي ودفتر مذكرات وقلم أحمر، ثم ابدأ في تسجيل أحداث حياتك.

سوف تجيب على بضعة أسئلة أساسية ولكن مهمة. تعوّد أن تراجع الجدول القادم بصفة دورية وذلك حتى تتجنب إغفال أي جانب مهم من جوانب أبعاد الحياة. اجعلها بداية جديدة بـ «أن تتحدث عن حياتك كما هي» بينما تراجع الجدول وتقوم بالإجابة على كل سؤال.

المهمة رقم ١٥: *لو أنك ستطالع الصفحات فسوف ترى أن كل صفحة تتطلب منك أن تقوم بإجراء التقييم الذاتي بالنسبة لأبعاد*

الحياة، وتلك الصفحات أمثلة على الخطوط العريضة التي يمكن أن تتبعها في التقييم والمقارنة في حياتك بين ما يتعلق ببعد من أبعاد الحياة كما هو الآن مقابل ما ستكون عليه الحياة لو كانت مثالية أو خالية من العيوب في هذا البعد بالذات.

استعمل صفحتين متقابلتين في دفتر المذكرات، ثم أعد ترتيب نظام صحائف الورق، حتى يكون عندك العديد من الأماكن الخالية لتكتب بها الإجابات على الأسئلة المباشرة على الصفحة اليسرى لصحائف الورق (الصفحة المثالية). اكتب أعلى اليسار أبعاد الحياة تمامًا كما في الصفحة النموذج، ثم اكتب على السطر الثاني «أ - التصرفات»، ثم اترك حوالى خمسة أسطر أخرى بدون كتابة، ثم اكتب «ب - المشاعر الداخلية» واترك نفس عدد الأسطر خالية بدون كتابة، وهكذا إلى أن تصل إلى المواضيع الأربعة الفرعية واضحة المعالم (التصرفات، المشاعر الداخلية، الإيجابيات، السلبيات) والمدونة عند أسفل الصفحة على الجانب الأيسر مع ترك فراغ تحت كل واحد منها. سوف تكوّن نفس الترتيب على الصفحة اليمنى (صفحة الواقع) لدفتر المذكرات مرة أخرى مشابهة لصفحات الأمثلة.

على السطر الذي يلي أبعاد الحياة عند أعلى اليسار لصفحة المثالي اكتب اسم أول بعد محدد من أبعاد الحياة اخترته لتبدأ العمل عليه. لاحظ أيضًا الزاوية اليمنى المواجهة لصفحة الواقع والتي تستلزم تقييمًا ذاتيًا على مقياس من ١ - ١٠ بخصوص هذا البعد المحدد من أبعاد الحياة، وكيف تتصرف تجاه هذا الجانب من حياتك؟ لو كنت ترى أن حياتك كاملة في هذا المجال فسوف تعطي

نفسك عشر نقاط. لو كانت حياتك مأساة بكل ما تحمله الكلمة من معنى بالنسبة لهذا البعد فسوف تحصل على نقطة واحدة، إن حصولك على خمس نقاط تعني أن حياتك مريحة بالنسبة لهذا البعد، ولكن ليست بالضرورة مجزية – والأرقام أكثر أو أقل من خمس نقاط ستكون بالطبع متدرجة بين أعلى أو أقل، فهي تجارب حياتية «فاترة» يجب أن تتحلى بالأمانة التامة بشأن التقييم، لأن الدرجة التي سوف تقيم نفسك عندها بشأن هذا البعد هامة الآن وستصبح شديدة الأهمية بعد ذلك. إنني أدرك وأقر بأننا نسعى للتفوق أكثر من سعينا للوصول إلى الكمال، لهذا غالبًا ما نسمع من يقول «لا أحد يحصل على حياة كاملة»، ولهذا السبب فإن الحصول على عشر نقاط لهو محض خيال، ولكن تحقيق العشر نقاط مفيد على الأقل كأعلى نقطة نستخدمها كمرجع لنا.

دعنا الآن نقارن بين صفحة «المثالية» وصفحة «الواقع» لأوراقك، والغرض من ذلك الترتيب هو منحك طريقة للمقارنة بطريقة وضع العناصر جنبًا إلى جنب وذلك لتعرف ما ستكون عليه حياتك فيما يتعلق بهذا البعد من أبعاد الحياة، وذلك لو قمت بتحويلها وبصورة ناجحة إلى ما تريده فعلاً مقارنةً بحياتك كما هي في حقيقتها.

انظر إلى الخطوة رقم ١ على الطرف الأيسر من صفحة «المثالي» ستجد أن الخطوات تتطلب منك أن تكمل بعض الأفكار.

لو كنت أعيش حياتي طبقًا للعشر على أتم وجه بالنسبة لهذا البعد:

أ - فسوف تمتاز تصرفاتي بالتالي:

ب - ستتميز مشاعري الداخلية بالتالي:

جـ - الجوانب السيئة التي ستختفى هي:

د - الجوانب الإيجابية التي ستنشأ هي:

تم إعداد الأسئلة المباشرة المتعلقة بكل جملة، لتحضير بعض الأفكار الخاصة بشأن تلك المنطقة.

قارن تلك الخطوة بالخطوة رقم ٢ عند الجانب الأيمن لصفحة الواقع وهي تقتضي أيضًا اكتمال بعض الجمل المهمة ، بالإضافة لبعض الأسئلة المباشرة لتشجيع الإجابات الشديدة التركيز.

وحيث إنني أعيش فعليا بُعد الحياة هذا عند مستوى ——:

أ - فإن تصرفي الفعلي المرتبط بذلك هو:

ب - إن مشاعري الداخلية الحقيقية هي:

جـ - السلبيات الموجودة هي:

د- الإيجابيات التي أحتاج إليها، ولكنها غير موجودة هي:

دعنا نقل على سبيل المثال إنني قد طالعت الصفحات، وقررت أن أقوم بتقييم تقدير الذات كأول بعد من أبعاد الحياة وذلك للتأكد من عدم وجود أي لبس أو سوء فهم - يجب عليَّ أن أملأ هذا المكان الخالي لتقييم الذات، الخطوة رقم ١ (صفحة المثالي) والخطوة رقم ٢ (صفحة الواقع) وسوف أكمل جميع العبارات من أ إلى د بما فيها الأسئلة الخاصة المصاحبة لها - مع تركيز خاص على الاعتداد بالذات.

انظر الآن إلى صفحات أبعاد الحياة، ثم اختر أي بعد من تلك الأبعاد ستتعامل معه أولاً، ثم أكمل الخطوات من الخطوة الأولى إلى الخطوة الثانية لهذا البعد.

الخطوة رقم ٣: وحالما انتهيت من ملء وجهي الورقة فيما يخص بعد الحياة المأخوذ بعين الاعتبار، عد مرة أخرى لقراءة كل الإجابات بكل تمعن للخطوة الثانية (صفحة الواقع) وراجع بخاصة المواضع التي كنت فيها شديد القسوة على نفسك أو عبرت عن الاعتقادات المقيّدة، وتذكر أن تلك المعتقدات صفات سلبية أقنعت بها نفسك وبأنها جزء منك، وعلى سبيل المثال: «أنا بطبيعتي خامل»، أو «أنا لا أستطيع إنجاز أي عمل أبدأه» – عندما تجد أحد تلك الأحكام أو الاعتقادات المقيدة ضع حوله دائرة باللون الأحمر؛ حيث إنك سترجع إلى تلك العبارات فيما بعد فتأكد من أنك حددت كل نقطة منها بدائرة حمراء.

الخطوة رقم ٤ : أنت مستعد الآن لتذكر العقبات التي تجاوزتها في سبيل الوصول من البعد الواقعي إلى البعد المثالي بالنسبة لهذا البعد من أبعاد الحياة، وسوف تدون ملاحظات حول جميع العقبات التي تقف في طريقك من حيث وصلت إلى المكان الذي تريد الوصول إليه– وحتى توجد هذه الإحصائية فأنت بحاجة إلى مراجعة دفتر مذكراتك بشأن.

- قائمة الشرائط السلبية والمعتقدات المقيدة (المهمة رقم ٥).
- قائمة التصرفات السلبية (المهمة رقم ٦).
- قائمة بالعقوبات غير الصعبة (المهمة رقم ٦).

- الإجابة على الأسئلة القياسية الروتينية (المهمة رقم ٧).

سوف ترغب في التفكير حول كل ظروف الحياة وتدوينها، وإليك بعض الأمثلة على ذلك.

- الافتقار إلى المال.
- شريك حياة قد يضعف من ثقتك.
- ترتيبات المعيشة الخاصة بك.
- افتقارك للتعليم.

أوجد قائمة واحدة شاملة كل الأمور التي قد تعوق طريقك، سواء كانت أموراً داخلية أو أموراً خارجية.

الخطوة رقم ٥: بالمقارنة مع الخطوة رقم ٤ التي ستشكل تحدياً لك لكي تنظر إلى «المساعدات» التي تلقيتها من الانتقال من البعد الواقعي إلى البعد المثالي بالنسبة لهذا البعد من أبعاد الحياة. ما هي مصادرك؟ وما هي أهم الأحداث في حياتك التي يمكن أن تستعين بها للتحرك من الواقع إلى تحقيق هدفك؟ وقد تشتمل تلك الأمثلة على:

- التشجيع العائلي.
- وظيفة جيدة.
- الذكاء.
- عزيمة قوية.
- المعاناة في الوضع الحالي.
- إدراكك أنك لم تعد تملك شيئاً لتخسره.

الخطوة رقم ٦ : مقياس (وام) وهو اختصار لوحدات الانزعاج الموضوعية، وهي وسيلة مشهورة في علم النفس تتيح لك أن تقيس درجة الألم الذي تعانيه من بعد محدد من أبعاد الحياة للوضع الراهن، لنفترض أن صحيفة الورق تظهر لك أن المستوى الفعلي لتقدير الذات هو ٦ مقابل المستوى المثالي وهو ١٠، السؤال هنا إلى أي درجة يزعجك هذا الإخفاق؟ ما هو مدى الألم الذي تحس به بسبب هذا الاختلاف بين تقدير الذات الفعلي وتقدير الذات المثالي؟.

عبِّر عن هذا الانزعاج في صورة أرقام بين صفر (لا يوجد انزعاج) وعشرة (الألم من الشدة بحيث لا تستطيع أن تتحمل يومًا آخر) ثم دوّن الأرقام.

الخطوة رقم ٧ : قرِّر أيًا من الفئات الأربع التالية تصف بدقة أولوياتك لإحداث التغيير في بعد الحياة المحدد ودوِّن ذلك.

١ – **الأمور العاجلة** : إن الحاجة والرغبة في تغيير الحياة هي الاهتمام الأسمى، وقد يولد هذا درجة كبيرة من الألم لك، ويسيطر بشدة على تفكيرك لدرجة أنه يترك القليل من الوقت ومن المشاعر أو الطاقة لأن تفكر في أي شيء آخر، وعليه فإن إحداث التغيير في هذا البعد لهو أمرٌ غاية في الأهمية.

٢ – **الأمور ذات الأولويات الكبيرة:** إن تلك الأمور تشغل أحاسيسك وعواطفك وطاقاتك بالرغم من أنها لا ترقى إلى درجة الأمور العاجلة، إنه اهتمام يرقى على التحديات

العامة والمشاكل التي تواجهها - عندما تضع شيئًا في فئة الأولويات الكبيرة فهذا يعني أنه وإن لم يشكل مصدر ألم عميق لك إلا أنه يؤرق حياتك وبصورة قاطعة، ولذا فهو يتطلب أن تركز عليه جل اهتمامك.

٣ - **أمور ذات أولويات متوسطة** : وهي الأمور التي يحب تغييرها وحتى وإذ لم تسيطر على تفكيرك؛ لأنك مدرك للمشكلة وتراقبها عن كثب - فعندما تسترعي انتباهك تلك المشكلة قد تجد أن هناك العديد من أمور الحياة الأخرى التي تحتاج لأن تبذل فيها طاقتك ومجهودك قبل أن تتابع الأولويات المتوسطة - عندما تحقق التغييرات في الأمور التي صنفتها كأمور عاجلة أو كأمور ذات أولويات كبيرة قم بوضع الأمور ذات الأولويات المتوسطة تحت التصنيفات الأخرى.

٤ - **أمور ذات أولويات قليلة** : وهي أمور تسترعى الانتباه ويمكنك أن تتعايش معها، فأنت مدرك لها وترغب في تغييرها ولكن في الوقت الراهن يمكن إعادة النظر بشأن جدواها وأهميتها، وعليه فإن الأولويات القليلة لا ترقى إلى تسلسل المشروع.

أبعاد الحياة   المثالي = ١٠

الخطوة رقم ١: لو كنت أعيش حياتي على أتم صورة بشأن هذا البعد.

أ - ما تتسم به تصرفاتي:

* كيف كنت سأتصرف؟
* أين كنت سأتصرف؟
* مع من؟
* كيف ستبدو أفعالي وسلوكي في أعين الآخرين؟
* ما هي الكلمات التي سوف يستخدمونها ليصفوا بها طريقتي في الحياة؟

ب - ما يميز مشاعري الداخلية:

* ما هي مشاعري تجاه نفسي؟
* ما هو كنه الرسائل التي أوجهها لنفسي؟
* كيف يكون شعوري عند الصباح بشأن بقية اليوم؟
* عند مواجهة الصعاب والتحديات التي لا يمكن تجنبها، فما هي الدلائل النفسية بداخلي والتي ستخبرني بأنني مازلت أحيا على «أتم صورة» فيما يتعلق بهذا البعد؟.

جـ - السلبيات التي ستختفي هي:

* ما هي العواقب غير المرغوبة والتي لن أتأثر بها؟
* ما هو نوع الإحباطات، المخاطر، الإزعاجات أو اللحظات المؤلمة التي ستتوقف عن الحدوث لي؟ وما هي الأمور الروتينية اليومية التي لن تتكرر؟
* أيٌ من ردود الأفعال التي أتلقاها من الآخرين بصفة مستمرة لن يتكرر حدوثها؟
* كيف يمكن أن أعرف أن السلبيات اختفت؟ كيف يمكن قياس اختفاء السلبيات؟.

د - الإيجابيات الموجودة هي:

* ما هي ردود الأفعال التي سأحصل عليها من الآخرين حتى أعرف إن كنت في أتم صورة في هذا الموضوع؟
* ما هو نوع «الضربات» التي سأتلقاها باستمرار من الآخرين؟
* ما هي التحسنات التي سأراها في أنشطتي اليومية؟
* ما هو ذلك الجزء الروتيني الذي سأجده ممتعًا بصورة خاصة؟
* ما هي التحسنات الجسمانية التي سوف ألاحظها؟

هل هناك تغير في جسدي، ومزاجي وتعبيرات وجهي وضغط الدم، أو في التنفس، والتي ستوضح لي وللآخرين أنني في «أتم صورة»؟

* ما هي الموارد التي أستثمرها؟

تقييم الذات الواقعي = (١-١٠)

الخطوة رقم ٢: حيث إنني أعيش في الواقع هذا البعد عند مستوى ـــــ :

أ – فإن تصرفي الواقعي هو:

* ما هو نوع الأمور التي أقوم بها، ثم أندم عليها فيما بعد؟
* ما هي التفاصيل الدقيقة لتصرفاتي، والتي تخبرني أنني عند المستوى الموضح أعلاه؟ كيف لي أن أعرف أنني مقصر في هذه الناحية؟
* ما الذي أذكره للآخرين للتغطية على تقصيري في هذا البعد؟ ما هي الأعذار التي أستخدمها؟ هل هناك تصرفات معينة للتغطية؟
* لو كان هناك أشخاص معينون يبدؤون بالتصرفات غير المرغوبة؟ فماذا يفعلون ليظهروا ذلك التصرف نحوي؟ وعندما يتصرفون على هذا النحو، فما هو التسلسل أو النمط الذي تكون عليه استجابتي، وما هي الخطوات السلبية التي أتبعها عادة؟
* هل يقوم الأشخاص المهمون في حياتي بعمل أو قول شيء يخبرونني من خلاله بأنني أعاني من مشكلة في هذا الشأن؟

ب – مشاعري الداخلية الفعلية هي:

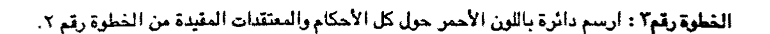
* ما هو رد الفعل العاطفي الفوري بالنسبة لهذا البعد؟ وعندما أفكر في هذا المجال من حياتي، فما هو رد فعلي الفوري على مستوى الحدس الداخلي؟
* عندما أضطر للتعامل مع صعوبة ما في هذا المجال، ما هي الإشارات النفسية التي تخبرني أن الموقف مؤلم بالنسبة لي؟
* ما هو تأثير حدوث أزمة في هذا البعد على شعوري؟
* ما هي الأعذار التي أقدمها لنفسي عند حدوث تقصير؟ وكيف أفسر المشاكل لنفسي؟

جـ – السلبيات الموجودة هي:

* ما هي الأعراض العضوية التي توضح أنني أعاني من مشاكل في هذا الشأن؟
* ماهي طبيعة المعاناة التي يسببها لي هذا البعد من أبعاد الحياة؟
* ما هي ردود الأفعال غير المرغوبة التي أتلقاها من الآخرين طوال الوقت تقريباً؟
* هل أحس كما لو كنت أرتدي قناعاً في هذا المجال من حياتي؟ ما هو شكل القناع؟ أتراني على غير حقيقتي في هذا المنحى من الحياة؟
* كيف أفسر لنفسي كوني عند المستوى الذي سجلته بأعلى؟ وما هي الصفة التي أعتقد أنها تتسبب في المشكلة؟
* ماهي العواقب التي تعوقني؟

د – الإيجابيات غير الموجودة ولكن أحتاج لوجودها

* ما هي الصفات التي أفتقدها وسترفع من مستوايَ في هذا المجال بصورة واضحة؟
* ما الذي أحتاج لسماعه أو الإحساس به من الآخرين؟
* ما هي الأمور التي أريد أن يتوقف الآخرون عن فعلها أو قولها؟
* ما هي مفردات الرضا وتحقيق المتطلبات في هذا البعد من أبعاد الحياة؟


الخطوة رقم٣ : ارسم دائرة باللون الأحمر حول كل الأحكام والمعتقدات المقيدة من الخطوة رقم ٢.

الخطوة رقم ٤ : اكتب قائمة بالعقبات التي يجب عليك تخطيها لتتقدم من البعد الواقعي إلى البعد المثالي بالنسبة لهذا البعد من أبعاد الحياة.

الخطوة ٥ : اكتب قائمة بمصادر التقدم من البعد الواقعي أي البعد المثالي بالنسبة لهذا البعد من أبعاد الحياة.

الخطوة رقم ٦ : صنِّف الوحدات الموضوعية للانزعاج (وام) و(لماذا؟).

الخطوة رقم ٧ : إن الدافع على التغيير في هذا البعد هو: (اكتب كلمة واحدة: عاجل، أولوية كبيرة، متوسط أو قليل) ________________________

يجب أن تبدأ بتفقد الصفحات الخاصة بالتصنيف وأبعاد الحياة للواحدة تلو الأخرى، وقم بإيجاد تقويم ذاتي من ورقتين لكل بعد من أبعاد الحياة التي تستحق التغيير، خذ ما تحتاج إليه من وقت لتقوم بهذا، ولا تشعر بوجوب انتهائك من العملية بأكملها في جلسة واحدة، وأقترح عليك بدلاً من ذلك، أن توزع هذا العمل على عدد من الأيام، لكن ألزم نفسك بخصوص موعد انتهائك من عمل التقييم، وكذلك لو قمت بتحديد وقت معين من اليوم من أجل القيام بهذا العمل المهم فهي أيضًا فكرة جيدة.

المهمة رقم ١٦: *بمجرد انتهائك من عمل التقييم بشأن كل التصنيفات وأبعاد الحياة، طالع جدول ملخص الأولويات، وسترى أنها تحوى أربعة أعمدة، وكل واحد منها مبوب حسب مستوى الأولوية، عاجل، ذو أولوية كبيرة، متوسطة، قليلة. يمكن أن يساعدك هذا الجدول على ترتيب أولوياتك في التغيير، وافترض أنك ترى أن هناك خمسة أبعاد من أبعاد الحياة، تحتاج للتغيير بصورة عاجلة.*

يجب عليك عندئذ أن تكتب أبعاد الحياة هذه في تسلسل تنازلي، بمعنى آخر أي الأبعاد الخمسة للحياة والتي وضعتها في سياق الفئة العاجلة أكثرها أهمية؟ هذا البعد سيكون رقم واحد في عمود الأمور العاجلة، وتحتها سوف تكتب الأبعاد العاجلة الثانية والثالثة والرابعة والخامسة بهذا الترتيب - رجاءً اتبع نفس الخطوات لكل بعد من أبعاد الحياة وذلك حتى يتم توضيح كل واحد منها على جدول الأولويات.

ملخص جدول الأولويات

العاجل	الكبير	المتوسط	القليل

والآن وبهدف وضع نظرة عامة على محل أعمالك الشاقة، أوجد مجموعة من خمسة جداول لتسجيل ملخص أبعاد الحياة (وذلك بكتابة واحد لكل فئة من الفئات الخمس)، ويجب أن تقوم بملء الأعمدة فقط. بعد أن أكملت عملية التحليل الذاتي ذات الخطوة بعد الخطوة لكل بعد من أبعاد الحياة والموجود في الفئات الخمس على جدول الأبعاد الخمسة، وسوف تلاحظ أن صفحة الملخص لأبعاد الحياة بها أعداد متصلة من ١ –١٠ تحت الفئة «الشخصية» وعند كل مجموعة متسلسلة لكل بعد من أبعاد الحياة بعد كل فئة معطاة وفي أسفل الصفحة هناك تسلسل عام يمثل العناوين العامة للفئات – حدد هذا التسلسل العام ليعكس معدل الأرقام الخاصة على صفحة الملخص – وعليه لو حددت الرقم ٤ في كل من تقدير الذات، والتسلسل المالي – وحددت الرقم ٨ بالنسبة للتعليم والصحة فسوف

تضيف٤+٤+٨+٨ ثم تقسم المجموع وهو ٢٤ على عدد التصنيف وهو ٤ للحصول على الرقم العام من ٦ من هذه الفئات الأوسع.

صورة شاملة لملخص أبعاد الحياة

الفئة : شخصي:

تصنيف الاعتداد بالذات

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

تصنيف التعليم

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

تصنيف الحالة الاقتصادية

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

تصنيف الحالة الصحية

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

تصنيف الفئة العامة

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

إن هذه الصورة الشاملة لملخص أبعاد الحياة تزودك بمنظور عام عن المستوى الذي سجلت نفسك عليه بشأن كل بعد من أبعاد الحياة، وكذلك توضح لك كيف أن تلك التقديرات تتجمع لتعرف مستواك العام للتكيف مع تصنيف حياتك، ثم افعل نفس الشيء مع الفئات الخمس.

اكتب الآن عند أعلى الصفحة الجديدة في دفتر مذكراتك الأحكام والمعتقدات المقيدة، ثم ارجع إلى أوراق التقييم الأصلية، وابحث عن كل حكم أو معتقد مقيد، قمت بتحديده في الأول، ثم اكتب كل واحد منها في الصفحة الجديدة – عندما تنتهى من تلك القائمة سيكون لديك فكرة عامة عن تلك الأشياء التي تؤمن بها ومبرمجة عليها على هيئة حوار داخلي سلبي.

وكخطوة أخيرة، أيضاً بهدف البرمجة، انتبه للأولويات العامة تجاه حياتك والتي تعيشها الآن – وأقصد هنا الأشياء التي تقدرها وتعتز بها وتعتبرها قريبة من قلبك، وهذا شيء مختلف عن التغيرات التي حددت أولوياتها سابقًا، فأنت هنا لا تتعامل مع التغيرات المرغوبة ولكن مع ما تهتم به. يجب أن تكتب الأولويات الخمس القصوى في حياتك في المكان الخالي – وابدأ بكتابة الأمور التي تعتبرها أهم ما في حياتك من أمور عند رقم ١، ثم اكتب الأمر الذي تعتقد أنه يأتي في المرتبة الثانية من حيث أهميته في حياتك وهلّم جرّاً، إلى أن تصل للرقم خمسة. قد لا يبدو أن هناك فرقًا كبيراً بين بعض هذه القيم، وأنا أتفهم هذا، لكن أجبر نفسك على ترتيبها من رقم واحد إلى رقم خمسة – فكر في الأمر مليًا وابحث في قلبك عن الأشياء المهمة لك.

الأولويات:

١ –

٢ –

٣ –

٤ –

٥ –

أنت لم تنته حقًا بعد من هذا التمرين المهم، فباستخدامك للمكان الخالي بالأسفل سجل بطريقة تنازلية الأمور التي تقضي وقتًا فيها - في المكان رقم ١ سجل النشاط أو المهمات التي تقضي نسبة عالية من ساعات العمل فيها. احرص على أن تكون دقيقًا وأمينًا بهذا الشأن فعلى سبيل المثال: فإن اليوم فيه أربع وعشرون ساعة، لو نمت لمدة ثماني ساعات فسيبقى لك ست عشرة ساعة من العمل لتقسمها على أداء المهمات المختلفة، ولو قضيت عشر ساعات في اليوم وأنت مستغرق في العمل بمعنى أن تقود سيارتك متجهًا للعمل، وتنجز أعمالك، ثم تقود سيارتك للعودة للمنزل، فهذا يعنى أنك لو أجريت عملية حسابية لأدركت أن العمل هو مستهلك الوقت الأول، وسيتبقى لك الآن ست ساعات من اليوم، ولو قضيت ثلاث ساعات منها تشاهد التلفاز، فسيكون التلفاز هو مستهلك الوقت رقم ٢، وهذه كلها مجرد أمثلة وبالنسبة لك يجب أن تتمهل عندما تملأ حصص أوقاتك في المكان المخصص هنا وذلك بكل دقة وأمانة.

تفصيل مختصر لتوزيع الأوقات:

النشاط	نسبة الوقت
١	١
٢	٢
٣	٣
٤	٤
٥	٥

بالنظر لما نفذته الآن في كل الخطوات الواجب عليك اتباعها في هذه الجولة الموجهة فإن عليك مراعاة ما قمت بإنجازه – لقد انتهيت الآن من تقييم حياتك بصورة شاملة ومنظمة بعد تقسيمها لفئات عن أبعاد الحياة، وفي كل الاحتمالات، فإن ما قمت بتدوينه في دفتر مذكراتك هو من أكثر التقييمات موضوعية وشمولية لشخصيتك والتي لم يسبق لأحد من قبل القيام بها، بإمكان أوراق الملخص الخاصة بك أن تساعدك على رؤية «الصورة بأكملها» وذلك حتى تتأكد من عدم ضياعك وسط كم المعلومات الجامدة والتي أوجدتها بنفسك.

قد تسأل نفسك ماذا أفعل بكل هذه المعلومات؟ لذا فإن أول استعمال لتلك المعلومات يجب أن يكون مراجعتها لمعرفة ما إذا كنت تستطيع معرفة بعض أوجه حياتك على سبيل المثال.

- اسأل نفسك عن كبر الهوة بين تعديلاتك الفعلية وبين التعديلات التي ترغب فيها؟ وهل مستوى التعديلات متباعد بصورة كبيرة أم بصورة خفيفة أم بصورة متوسطة؟
- هل مناطق المشاكل عندك بها تبدو متراكمة في جزء أو اثنين من أجزاء حياتك، أو هل تتوزع تلك المشاكل عبر مسار حياتك بأكمله؟
- ما هو أصل أحكامك وتصرفاتك المقيدة؟ بمعنى آخر هل هناك اتساق فيما تقوله لنفسك بغض النظر عن الظروف؟

- هل أنت مكبل بالشك في النفس، أو الاشمئزاز من الذات؟
- ما هي المشاعر التي تعبر عنك؟ هل هي الغضب، الخوف، الألم أم مشاعر أخرى؟
- هل هناك استنزاف كبير لطاقاتك الجسمانية والنفسية والمعنوية؟
- عند مراجعتك لأوراق ملخص الأولويات هل تجد أي توازى بين الأمور التي صنفتها تحت فئات مختلفة؟ مثلاً هل الأمور التي سجلتها تحت فئة التكيف الأدائي هي الأكثر أهمية - أم هي أمور شخصية وخاصة أكثر؟
- هل أولوياتك تشمل الآخرين؟ أم هل هم يركزون عليك بصورة كبيرة وشاملة؟
- ماذا عن الإطارات الزمنية؟ هل الأولويات العاجلة تميل لأن تكون ذات مدى قصير أم هل هي ذات مدى طويل؟

أجب على الأسئلة السابقة وعن كل الأسئلة التي قد ترد على ذهنك حتى تحصل على إدراك أفضل عن موقعك في الحياة، وما هو الإطار الزمنى الذي وضعته لتحقيق أهدافك، وبحصولك على هذه البصيرة والرؤية الشاملة سيكون مفيداً لك وبصورة كبيرة أن تستمر في حياتك وفق الاتجاه الصحيح.

المهمة رقم ١٧ : *أنت الآن مستعد لاتخاذ الخطوة الأخيرة في العملية التشخيصية بعد أن قمت بنقل نتائج التحليل بأسلوب الخطوة بعد الخطوة إلى أوراق الملخص – وبعد أن قمت بالتعرف على بعض الأمور من خلال إجاباتك. كما في الغالب – وإن لم يكن في كل الأمور – فهناك بعض الأمور الجيدة وبعض الأمور السيئة. أما الشيء الجيد في عملية التحليل بأسلوب الخطوة بعد الخطوة والذي انتهيت منه لتوك فهو أنها تحول عملية تقسيم حياتك بأكملها من عملية صعبة ومرهقة إلى عملية يمكن التعامل معها، أما الجانب السيئ لمثل هذا التحليل فهو عندما تقوم بتقسيم الأمور إلى أجزاء صغيرة فستفقد نكهة ذلك الأمر. تخيل الفرق بين أن تأكل قطعة من الكعك وبين أن تأكل المكونات كلاً على حدة. لقطعة الكعك مذاق وقوام معين سوف تفقد الإحساس بطعمه كلية لو تناولت قليلاً من السكر ثم أتبعته بقليل من الزبدة ثم قليل من الدقيق، وأثناء تقسيم حياتك إلى أقسام من المهم أن تحتفظ بالقوام والمذاق الخاص بها حتى تكون حياتك سهلة الفهم ويمكن تحملها.*

وكنتيجة لذلك فإن واجبك التشخيصي المهم الآخر وليس الأخير هو أن تكتب الملامح الخاصة بك والتي تريدها لشخصيتك، ومن المهم بمكان أن تكون على معرفة وثيقة بالهيئة التي ترغب في أن تكون عليها حياتك، دون أن تدع تفاصيل كيفية تنفيذ ذلك والأسباب التي تعوق تقدمك، وذلك عندما تقوم بتحقيق أهدافك، ويمكن أن يصبح ملخص شخصيتك مثل «النجم القطبي» الذي يساعدك على الاهتداء للاتجاه، ويمكن أن يصبح صورة واضحة

أيضًا تمكنك من السير في الطريق الصحيح، لقد تحدثنا آنفًا بشيء من التفصيل عن حياتك وكيف تبدو وتأثيرها عليك في بعد معين من أبعاد حياتك عندما تحصل على ما تريد، وأنا أتحدث هنا عن حياتك من منظور واسع وكيف تبدو حياتك لو كنت تنظر إليها من على ارتفاع قدره عشرة آلاف قدم ثم تدنو منها تدريجيًا إلى أن تصبح في متناول يدك.

وأقترح أن تكتب ملخص الشخصية كما لوكنت تكتب دورًا ليقوم به ممثل يلعب دور البطولة في مسرحية مؤثرة، وتلك المسرحية الدرامية هي حياتك وأنت تلعب دور النجم، ولو كنت تكتب دورًا ما للشخصية الرئيسية في المسرحية فيجب أن تكتب الدور للنجم بصورة جيدة حتى يستطيع الممثل الذي يقوم بهذا الدور أن يدرك ويفهم كل أبعاد الشخصية فيما يتعلق بالمزاج العام وأسلوب الكلام والتصرفات وكذلك مكونات الشخصية، وسوف يتحتم عليك أن تصف بالمثل ما هو الشعور الداخلي لتلك الشخصية، كما يجب أن تصف. كيف كنت تتصرف مع الواقع الخارجي، ومرة أخرى لا يصح أن تربك نفسك بالكيفية أو الأسباب، بل اهتم فقط بالمظهر الذي ستبدو عليه الشخصية وكيف يكون شعورها وكيف تتصرف.

يحتاج القيام بهذه المهمة إلى بعض الخيال وبعض التفكير الحالم، وفي هذه المهمة المحددة سوف يكون ذلك الأسلوب بناءً، وعندما تحتاج لأن تصف، في حدود الصورة الشخصية – ماهية شعورك عندما تنجز الأمور بالطريقة التي تحبّ، فأنا على يَقين من

أن هذا يتطلب بعض التخمين وهو بالضبط ما أنت بحاجة إليه – على سبيل المثال: لو حلمت بالمشاركة والفوز في سباق للماراثون فيجب هنا أن تتحدث عن كيف يكون إحساسك. عند وصولك لخط النهاية وتيقنك من أنك قد تغلبت على السباق وعلى جميع المتنافسين – كيف يكون إحساسك لدى سماعك تصفيق الجمهور، وأنت تعرف أنهم يصفقون لك، إن هذا الواجب يستدعي أن تضع نفسك في هذا الموقف التخيلي حتى تستطيع أن تحدد تلك الأحاسيس وتستعملها كدليل بجانب «النجم القطبي»، وهذه هي إحدى المناسبات النادرة التي تكون فيها حياة التخيل والتفكير الحالم شيئًا بناءً، لذا تمتع بهذه الحياة؛ حيث أصبحت الآن على معرفة إلى أين تذهب حياتك.

إحدى السيدات التي أعمل معها قامت بإكمال هذا الواجب جيدًا وبصورة استثنائية منذ عدة سنوات خلت، وأعطتني الإذن أن أقوم بتضمين مقتبسات من عملها: إن ما قامت به كارول كمثال لا يقصد منه التلميح إلى ملامح شخصيتك الخاصة ولكنه مقدم هنا كمثال على نوع المواضيع التي قد ترغب في التعامل معها.

وعليه ضع هذا في ذهنك لدى قراءتك المثل واحظ بشعور السعادة؛ لأنك تقوم بتحويل حياتك إلى قصة، وإليك مثالاً عما قامت كارول بعمله، ولاحظ أنها كتبت عن نفسها من منطلق الوصف، كما لو أنها تكتب عن شخص آخر.

«ما سأكون عليه في المستقبل»

تبلغ كارول الثامنة والثلاثين عامًا إلا أنها تبدو أصغر سنًا؛ لأنها دائمة الابتسام ، وهي دائمة الإحساس بالتفاؤل والحماس بشأن كل ما يدور في حياتها، فهي دائمة الاعتناء بصحتها الذهنية والجسدية وأيضًا النفسية كأبعاد لوجودها يوميًا فهي لا تجزع لشعورها بالألم والغضب أو الاستياء بل تتعامل مع كلٍّ منها كلما طرأ، وتقوم بأداء التمارين بانتظام، ولكن دون أن تستنزفها؛ حيث إنها تسعد عندما تؤدي تلك التمارين.

تستيقظ كارول قبل استيقاظ أفراد أسرتها بثلاثين دقيقة ذلك حتى تستطيع أن تحظى ببعض الوقت لتخصصه لنفسها، وبعد ذلك تنظم يومها حيث تضع ما يمكن أن نسميه خطة اليوم، ثم توقظ كارول زوجها، وتوقظ أولادها باحتضانهم والتربيت عليهم، ذلك كل يوم وسواء أحبوا ذلك أم لا، تبدأ كارول يومها بالانتعاش والتفاؤل الذي تنقله لكل أفراد أسرتها، وتحيي كارول الأفراد الذين تتعامل معهم في مكان العمل، وتظل كارول تشعر بهدوء وراحة تجاههم طوال اليوم- وتقوم بمحاولات للتواصل الاجتماعي ولكنها لا تلح كثيرًا، ولا تأخذ الأمور على محمل شخصي. لو أن أحدًا لم يبادلها الحرص على التواصل ، لا تحتاج لأن تكون بؤرة اهتمام الجميع، ولكنها في الوقت ذاته لا تريد أن تصبح مثل قطع الأثاث، لا يهتم بأمرها أحد.

إن كارول تتمتع بالطمأنينة النفسية ولديها تفاهم مع ذاتها ومع المحيطين بها.

لقد انسلت كارول هاربة من قيود ماضيها، وكذلك فعلت مع الإحساس بالغضب، والكره والاستياء الشديد والتي تراكمت عبر السنين ضد الآخرين الذين تسببوا لها في الشعور بالألم في حياتها، وعلى الرغم من أنها لم تصالح كل من في حياتها، إلا أنها أبقت باب الصلح مفتوحًا والجميع يعلم ذلك، فإن اختار أحدهم أن يدخل الباب فسوف ترحب به بكثير من الإنصاف والتفتح، وإن لم يستطيعوا القيام بذلك فهي مستريحة الضمير لعلمها أنهم هم الذين وضعوا تلك الحواجز وليس هي.

إن كارول منشغلة بطريقة فعّالة مع أصدقائها وهواياتها مرة أخرى، وعلى الرغم من تفانيها في حياتها الزوجية ولأسرتها، إلا أنها تعيش حياتها كفرد له كيان مستقل، وتقوم كارول بالإبقاء على توازن مناسب بين عائلتها وأصدقائها وبين واجباتها وفترات الترفيه، وذلك ما تفعله في جميع مجالات حياتها.

كل هذه المقتطفات تم اقتطاعها من ملخص الشخصية الكلي لكارول ويشكل بالكاد ثلث ما كتبته، ومن بين المواضيع التي تناولتها بالإضافة لتلك المتواجدة هنا:

- الاعتداد بالذات
- الإحساس بالذنب
- الحافز

- التصرفات المالية
- روح الدعابة
- الحزم
- التحمل
- إصدار الأحكام
- الالتزام
- الانضباط الذاتي

استعن بهذا المثال كدليل لتصف كيف تبدو حياتك وما سوف تشعر به عندما قمت بتجميعها بالطريقة التي تريدها، وهذا جانب هام نحو بناء استراتيجية حياتك، لذا يلزم عليك أن تقوم به على نحو جيد.

تولى زمام الأمور

أنت الآن على استعداد لتبدأ في ابتكار التغيير الهادف في حياتك باستخدام أسلوب خطوة بعد خطوة، وبقيامك بمثل هذا التحدي سوف تعمل من موقع القوة، وليس من موقع ضعف، لأن بحيازتك المعرفة بدلاً من الجهل، وأصبحت لديك معرفة متعلقة بقوانين الحياة العشرة وكذلك المعرفة المتعلقة بذاتك.

يجب أن تشعر بأنك أكثر تنظيماً بدلاً من الشعور بالارتباط وهذا لو أكملت كل العمل الذي كلفت للقيام به في الفصل السابق، ويجب أن تحس بأنك شديد التركيز على أكثر الاحتياجات استعجالاً في حياتك، وقد لا تعجبك بعض الحقائق التي اكتشفتها عن نفسك

ولكن على أقل تقدير فأنت تعرف تلك الأمور، ويمكنك أن تشعر بالراحة من أن قانون الحياة رقم ٤. وهو : لا يمكنك تغيير ما لا تعترف به، له قانون مخالف وهو: يمكنك تغيير ما تعترف به

الأحلام مقابل الأهداف

فلنقم الآن بتولي موضوع الأهداف، باديً ذي بدء يجب أن تفهم كيف تختلف أحلامك عن أهدافك، وعندما تقوم بالتمييز بينهما فسوف يمكننا البدء في تحويل أحلامك إلى أهداف.

لدى كل فرد منا أحلام، أو على الأقل كان لديه حلم في وقت ما – عن كيف يكوِّن حياته. إن الأحلام شيء صحي؛ لأن الأحلام يمكنها إلهامنا وجذب اهتمامنا للتطلع للأمام في حياتنا بدلاً من الانغلاق على الماضي. إن الأحلام هي عملية ذهنية وعاطفية كلية ولا يحدها إلا الخيال. إن الأحلام تتطلب قدراً قليلاً من الطاقة ولا تحتاج لأي عمل، وهي لا تتقيد بالحقيقة أو بقوانين العالم الحقيقي، يحلم بعض الأفراد لدرجة أنهم يبتدعون أحلاماً غنية بالخيال عن حياتهم ويشعون في أحلامهم بأحاسيس مفرحة ومشوقة وحتى في بعض الأحيان يحلمون بأحداث غريبة جداً.

إن الأحلام ليست هي الحياة اليومية التي نحياها ولا ينتج عن الأحلام أي نتائج ملموسة ما خلا أنها توفر لنا الهروب من الواقع لمدة قصيرة ، وفي الواقع يمكن للأحلام أن تكون مصدر إلهام أو يمكنها أن تخفف من الضغط الذي قد نعانيه، ويمكنها أن تغير من طريقة حياتك الفعلية.

إن الأحلام أمر سهل، ولكن تحويل تلك الأحلام إلى واقع أمر صعب - لكن لا تسِء فهمي - إن تخيلك ما تريد أن تكون عليه حياتك وكذلك إيجادك عالم من الخيال شديد الوضوح ومفسر غالبًا ما يكون هو الخطوة الأولى المهمة باتجاه إحداث تغير حقيقي للأفضل. كل ما تحتاج إليه لكي تحلم هو عقل مبدع وأن تكون لديك الرغبة في التخيل، وعندما تجرى المقارنة، فأنت لكي تحول تلك الأحلام إلى واقع ملموس تحتاج لمزيد من بذل الجهد، وتحتاج لخطة، والتخطيط كذلك يحتاج إلى مجموعة خاصة من المهارات والكثير من المعرفة وتعرف تلك العناصر المتعددة بالتخطيط الاستراتيجي للحياة.

حان الوقت الآن لكي تتعلم بدقة كيف تحول أحلامك إلى أهداف؛ لأن الأهداف، وليس الأحلام، هي التي يمكنك متابعتها وتحقيقها بصورة فعّالة. يمكن وضع محاولة تتبعك لأهدافك الواقعية في سبع خطوات رئيسية - لو تعلمت تلك الخطوات السبع واستخدمتها في متابعة أهدافك الاستراتيجية فسوف تحقق أهدافك.

الفصل الثالث عشر

استراتيجية الخطوات السبع

إن أكفأ جنود المظلات هم أولئك الذين يقذفون بأنفسهم

– مجهول

الخطوات السبع لتحقيق أهدافك

الخطوة الأولى: عبر عن هدفك. فى إطار سلوك وأحداث معينة تطغى أحلامنا على التفاصيل والحقائق المهمة وتغطيها بطبقة لامعة وبراقة، تحول دون رؤية التفاصيل، أما الأهداف، فلابد من أن تكون محددة واضحة المعالم، ولكي يتم تحقيق الهدف، يجب تعريفه بشكل عملي، وبعبارة أخرى يجب التعبير عنه فى إطار الأحداث أو السلوكيات التى تشكل الهدف.

وعلى سبيل المثال، ففي لغة الأحلام، يكون التعبير عن السفر متمثلاً فى عبارة «أريد أن أرى العالم» أما في لغة الحقائق والأهداف فيكون من الضروري التعبير عن هذه الرغبة بوصف العمليات والسلوكيات التي تحدد ما معنى «أرى العالم»، كأن يقول الفرد الذي يكون السفر هدفه بالفعل «أعتزم السفر إلى ثلاث ولايات، ودولة أجنبية واحدة، لمدة خمس سنوات»، فالآن تم تقسيم الهدف إلى خطوات، يمكن متابعتها والسعي وراء تحقيقها بشكل أكثر من حلم «السماء الزرقاء» الغامض.

إذن لكي يتحول الحلم إلى هدف، يجب تعريفه في إطار العمليات، بمعنى ما الذي سيتم عمله، لهذا قرر ماذا تريد، وقم بتحديد وتعريف الهدف بدقة شديدة، ويجب عليك أيضاً الإجابة على الأسئلة التالية.

- ما هى الإجراءات والسلوكيات المحددة التي تشكل الهدف؟
- ما الذي سوف تقوم بعمله وما الذي لن تقوم بعمله، وأنت تعيش تجربة تحقيق الحلم؟
- كيف ستتعرف على الهدف عندما تلقاه؟
- ما هو شعورك عندما تصل إلى الهدف؟

وستصبح إجاباتك على هذه الأسئلة والمعبر عنها بتفاصيل ملموسة، مؤشرات تخبرك عما إذا كنت متجهًا نحو هدفك على نحو فعال، أم أنك تحتاج إلى وقفة لتصحيح الأمور، تذكر أن عبارة «أن أكون سعيداً» لا تحدد شيئًا، فهذا ليس بحدثٍ أو بسلوك، فعندما تريد تحديد الهدف لابد أن تبتعد عن الغموض، إذا أردت أن تكون سعيداً، لابد أن تحدد أبعاد كلمة سعيد هذه بالنسبة لك.

الخطة الثانية : حدد *الهدف على أسس يمكن قياسها*. على عكس الأحلام، يجب التعبير عن الأهداف فى إطار نتائج يمكن قياسها وملاحظتها، ولكى يرتفع شيء ما إلى مستوى هدف يمكن إدارته وإنجازه، يجب أن تكون قادراً على تحديد مستوى تقدمك، ويجب أن تعلم جيداً ما هو بالضبط مدى ما حققته من الهدف، وفي

الواقع يجب أن يكون لديك طريقة ما لمعرفة ما إذا كنت قد وصلت بنجاح إلى المكان الذي تريد أن تكون فيه، في عالم الأحلام، قد تقول «أرغب في حياة رائعة ناجحة» في عالم الأهداف والحقائق، قد تعرف كلمة رائعة وكلمة ناجحة بنفس النوع من التحديد الذي تحدثنا عنه فى الخطوة الأولى، وكذلك في أطر يمكن قياسها بمعنى أنه يجب عليك التعبير عنها بطريقة يمكنك من خلالها تحديد ما استطعت تحقيقه من هاتين الكلمتين، ومن الأسئلة المتصلة بهذا الموضوع:

– من أجل حياة رائعة، أين يمكن أن تعيش ؟

– من أجل حياة رائعة، مع من يمكن أن تقضي حياتك؟

ـ كم من المال تريد؟

ـ أي نوع من العمل ستزاوله؟

ـ كيف سيكون سلوكك؟

ـ ما مقدار الوقت الذي ستقضيه في أداء أنشطة معينة؟

وأي عدد من التفاصيل الأخرى قد يخدم كأمثلة للنتائج التي يمكن قياسها ؟ ولكنني واثق من أنك قد أدركت ما أعنيه.

خلاصة القول: عبر عن أهدافك في إطار نتائج يمكن قياسها وستتيح لك معرفة ما إذا كنت تقترب من الوصول إلى الهدف، وما الأميال التي لازالت أمامك لتقطعها؟ وما إذا كنت قد حصلت على الهدف أم لا، اختبر هدفك بطرح نفس النوع من الأسئلة المذكورة بأعلاه حول الهدف.

الخطوة الثالثة : قم بتحديد فترة زمنية *لتحقيق هدفك*، على عكس الأحلام والتي تعد غامضة من حيث التعريف والوقت، تتطلب الأهداف جدولاً محدداً لإنجازها وفي عالم الأحلام، قد تقال عبارة مثل «أريد أن أكون غنيًا يومًا ما، أما في عالم الحقائق والأهداف فالعبارة ستكون كما يلي «أرغب فى تحقيق دخل مادي يقدر بمائة ألف دولار فى السنة، بحلول ٣١ ديسمبر في عام ٢٠٠٠» فبوضع جدول تضع الهدف في وضع المشروع، فالوقت المحدد الذي وضعته لنفسك يعزز الإحساس بالغاية والضرورة، والذي سيعمل بدوره كحافز مهم، فالأهداف ترتبط بمتطلبات رعاية الوقت بدرجة عالية ولا تدع متسعاً للتقصير والمماطلة.

وأيا كانت المدة، حاول تحديد تاريخ معين بحلوله ستصل لهدفك، فإن كان هدفك هو أن تخسر ستين جنيهًا في عشرين أسبوعًا، فإن الميعاد المحدد سيكون بعد اليوم الذي بدأت فيه بعشرين أسبوعًا، ومن خلال العمل في الفترة التي قبل هذا الميعاد، يمكنك رؤية ما يجب أن تكون قد وصلت إليه بانتهاء الأسابيع العشرة الأولى، وبالمثل يمكنك رؤية ما يجب الوصول إليه بانتهاء الأسابيع الخمسة الأولى وبانتهاء فترة الخمسة عشر أسبوعًا، فالتفكير في إطار التقويم يتيح لك تقييم مدى واقعية خطتك، وتحديد المدى المطلوب من تكثيف الجهود للوصول إلى الهدف المنشود.

خلاصة القول : سوف تصل إلى الهدف، إذا كانت لديك فترة زمنية محددة والتزام بتاريخ معين، فبمجرد تحديدك بدقة لما تريده، يجب عليك تحديد إطار من الوقت لتحقيقه.

الخطوة الرابعة: *اختر هدفًا يمكنك تحقيقه*. على عكس الأحلام التي تتيح لك تخيل ما لايمكن تحقيقه في الواقع، ترتبط الأهداف بمظاهر في حياتك تسيطر عليها، وبالتالي يمكنك التحكم فيها، في عالم الأحلام قد يمكن أن نقول «إن حلمي هو أن أقضي عيداً جميلاً ذا ثلوج بيضاء» لكن العبارة الأكثر واقعية يمكن أن تكون «سأهيئ جواً فيه مزيج من التقاليد والحنين إلى الماضي لعائلتى فى العيد» ربما أنه لا يمكنك التحكم في الطقس، فإن سقوط الثلج ليس هدفًا مناسبًا، ومن ناحية أخرى، يمكنك التحكم في أشياء أخرى مثل الديكورات والموسيقى والطعام الذي ستقدمه خلال الإجازات، فمن المناسب أن تجعل هذه الظروف جزءًا من هدفك؛ ذلك لأنه يمكنك التحكم فيها.

خلاصة القول: عند تحديد هدفك، اسعَ وراء ما يمكنك إنجازه، وليس وراء ما لا يمكنك.

الخطوة الخامسة: *ضع وأعد استراتيجية تؤدي بك إلى الهدف*. فعلى عكس الأحلام التي ليس بها إلا اشتياق للهدف، ترتبط الأهداف بخطة استراتيجية للوصول إلى الهدف فتصور خطة استراتيجية، للانتقال من النقطة أ إلى النقطة ب، يمكن أن تكون محددة النتائج، والسعي وراء الهدف بجدية يتطلب منك تقييم العقبات والموارد بواقعية، وأن تقوم بوضع استراتيجية لإدارة دفة هذه الحقيقة.

من الفوائد الكبيرة لوجود استراتيجية مخططة جيداً ومبرمجة جيداً، أنها تساعدك على التخلص من الاعتماد المضلل عديم المغزى على قوة الإرادة، تذكر أن فكرة وجوب توافر قوة الإرادة لديك هو أسطورة، فقوة الإرادة هي محرك عاطفي لا يمكن الاعتماد عليه: يُعاش في لحظة انفعال قد يزود جهودك مؤقتًا بالطاقة، ولكن بمجرد زوال العاطفة، يتوقف القطار، لقد مررت بمحاولات فاشلة في حياتك، لتعرف أن هناك أوقاتٍ لا تشعر فيها بأن لديك حافزاً، وبأنك لست مستحثًا. والطريقة الوحيدة لضمان التحرك إلى الأمام خلال لحظات انخفاض المعنويات هي تصميم خطة استراتيجية صلبة تحافظ على التزامك في غياب الطاقة العاطفية، وبشكل خاص يجب برمجة بيئتك وجدول أعمالك ومسؤولياتك بطريقة تؤازرك جميعها، عند تلاشى الذروة العاطفية.

افترض، على سبيل المثال، أن هدفك هو أن تجعل ممارسة الرياضة من الأعمال المنتظمة في حياتك فمن السهل بالنسبة لك أن تخرج للتريض، لكن إذا كانت العاطفة (قوة الإرادة) هي التي تحمسك، فماذا سيحدث في الصباح البارد في فبراير عندما تجد أنك لا تهتم بممارسة الرياضة، وأنك تفضل النوم بدلاً من ذلك كثيراً؟ لقد تلاشت قوة الإرادة، ولكن الحاجة لازالت موجودة، الشيء الوحيد الذي سيجعلك تستمر في أداء ماتهدف إليه، هو برمجة بيئتك بطريقة تجعل من الصعب أو من المستحيل عدم القيام بما التزمت أن تقوم به.

حتى أبسط أنواع البرمجة يمكن أن يكون فعالاً بشكل درامي على سبيل المثال، إنني دائمًا أكون جائعًا عند وصولي للمنزل بعد

نهاية يوم العمل، في أغلب الأحيان، كنت أدخل إلى المنزل من خلال باب كان يقودني إلى المطبخ، وكنت أخبر نفسي مراراً ومراراً أنني لن أتناول شيئًا قبل العشاء. في بعض الأحيان كانت العاطفة تسوقني إلى مرادي، وفي أحيان أخرى لا.

وعندما كنت أدخل إلى المطبخ، كان المحيط كله زاخراً بالإغراءات، فيومًا ما قد يكون الإغراء كعكًا على طبق كبير، ويومًا آخر يكون الإغراء كعكة الشوكولاته (أو أي وجبة خفيفة أخرى، يسهل تناولها)، لهذا لكي أقوم ببرمجة ذاتي لتحقيق نجاح بدأت في الدخول إلى المنزل عبر باب آخر، غير ذلك الذي يقودني إلى المطبخ. إن الطريق الذي اتخذته لم يجد أي فرصة للفشل، وبذلك تغلبت على نزعة تناول الطعام لدى مشاهدته، والتي طالما راودتني طويلاً، وصدقني، هذه الطريقة أفضل وأكثر فعالية من الاعتماد على عاطفة قوة الإرادة المتقلبة.

وبالمثل إذا أمكنني التأثير على بيئة شخص آخر، وبرمجتها بالطريقة التي أريدها، فإنه يمكنني التأثير أو السيطرة على سلوكهم أيضًا، ويمكنني مثلاً معالجة التدخين، حيث أستطيع حمل الأفراد على الإقلاع عن التدخين بكفاءة بنسبة ١٠٠٪، بشرط أن أتحكم تمامًا في البيئة المحيطة بهم، وأمعن النظر في ذلك، إذ إن كل ما يلزم هو وضعهم في بيئة لا يوجد بها أي تبغ، وبذلك تحل المشكلة، ولسوء الحظ فإنه من المحتمل أن لا يضمن توافر مثل هذه البيئة النظيفة أيَّ شيء غير القيام بإلقائهم بالمظلات في آنتاركتيك ولكن كل خطوة في هذا الاتجاه ستزيد من فرص نجاحهم.

افترض أنك تريد قراءة ومذاكرة كتاب من خمسمائة صفحة في ثلاثة أيام. قبل أي شيء، لاحظ ما يجعل هذا الهدف هدفًا عمليًا، وهو أنه محدد، ويمكن قياسه، وله أمد زمني معين للانتهاء منه، أما تحديد عدد الصفحات التي تحتاج لقراءتها يوميًا فسيكون معضلة رياضية بسيطة، ولكن التحدي الحقيقي سيكون وضع خطة لبرمجة ذاتك وبيئتك لقراءة هذه الصفحات فعليًا، وسيتطلب هذا:

- تحديد مقدار الوقت الذي ستحتاجه يوميًا لقراءة العدد المعيّن من الصفحات.

- تحديد الوقت المعين الذي تحدث فيه عملية القراءة كل يوم (الجدولة هنا مهمة للغاية، فالاعتماد على قوة الإرادة لن يحقق الهدف، ولكن وضع الوقت المحدد من اليوم والالتزام بذلك الوقت، هما اللذان سيحققان الهدف).

- تحديد المكان الذي يمكنك القراءة فيه بدون أي مقاطعة أو تشتيت، وحيث يمكنك التأكد من أنك ستكون موجوداً فيه في الوقت الذي حددته، وأهمية البرمجة هي أنها تضع في اعتبارها أن حياتك مشحونة بالإغراءات والفرص لتفشل، فهذه الإغراءات والفرص تتصارع مع السلوك البناء والنابع من الرغبة في الإنجاز، وبدون البرمجة ستجد أنه من الأصعب بكثير أن تظل على الطريق لتحقيق الهدف.

وتذكر هنا الصراعات التي يمر بها المدخنون ومدمنو الكحوليات في سبيل التغلب على إدمانهم، ستجد أنك لن توصي

مدمنًا للخمر، يسعى للتخلص من إدمانه بأن يعمل ساقيًا في حانة، أو بأن يستمر في التردد على الحانة أو أي مكان آخر، اعتاد تناول الكحوليات فيه، إذا كنت تقوم بالتخطيط لمدمن الكحوليات هذا ليحقق نجاحًا في التخلص من إدمانه، فإنك ستضعه في بيئة جديدة تمامًا، لذا ستنصحه بشدة بألا يصاحب رفقاء احتساء الخمر القدامى، خلال تلك الأوقات، التي يكون احتمال استسلامه للخمر مرة أخرى فيها كبيرًا، قد توصيه باختيار أفعال متضاربة لأدائها. إنه من العسير أن تحتسي الخمر مع الرفقاء وأنت تعدو حول البحيرة، لتحصل على الهواء النقي وبنفس الطريقة يمكنك أنت أيضًا برمجة بيئتك بإعداد ذاتك لتسلك مسالك، تقاوم النتائج السلبية.

لا تعتقد أن هناك أي نوع من التحكم البيئي عديم الجدوى. إذا كنت مدخنًا يرغب في الإقلاع عن التدخين حاول برمجة بيئتك وبكل وسيلة ممكنة لتجنب سلوك التدخين، يمكنك اتباع أي عدد من التغيرات السلوكية، التي تجنبك الأماكن والأوقات التي تدخن فيها، وطريقتك في الحصول على التبغ، فليس أمرًا تافهًا أن تقوم بأي عدد من السلوكيات الآتية:

- تخلص من جميع مواد التبغ التي في منزلك.
- توقف عن حمل قطع النقود المعدنية أو الأوراق ذات فئة الدولار الواحد التي تتيح لك شراء السجائر.
- اطلب المساعدة من زملائك وأصدقائك بألا يعطوك السجائر، مهما طلبت ذلك بشدة.

- ضع جدولاً للأنشطة التي تريد ممارستها خلال الأوقات التي يكون فيها إغراء التدخين أشد ما يكون، مثلا بعد الاستيقاظ مباشرة في الصباح أو بعد الوجبات، وأثناء احتساء المشروبات.

خلاصة القول : ضع خطة، ونفذ الخطة، وستحصل على هدفك، اعتمد على الاستراتيجية الخاصة بك، والتخطيط، والبرمجة، وليس على قوة الإرادة. حاول تنظيم البيئة المحيطة بك، بحيث تمد يد العون للنتيجة التي ترغب فيها، حدد تلك الأماكن والأوقات والمواقف، والظروف التي تمهد السبيل للفشل، أعد برمجة كل هذه الأمور حتى لا يمكنها مجاهدة ماتريده بحق.

الخطوة السادسة: حدد *الهدف في إطار خطوات*. على عكس الأحلام، التي نتظاهر بأن نتائجها ستحدث يومًا ما، يتم تقسيم الأهداف إلى خطوات يمكن قياسها تقودك في النهاية، إلى النتيجة المرغوب فيها، قد تقول في عالم الأحلام «بحلول الصيف سيكون مقاسي ثمانية بدلاً من ثمانية عشر»، أما العبارة المبنية على الواقع فستكون سأتبع خطوات معينة لأفقد ثلاثة أرطال أسبوعيًا، ولمدة العشرين أسبوعًا الآتية». إن تغييرات الحياة الأساسية لا تحدث فجأة، ولكنها تتحقق على خطوات، فعندما يفكر المرء في الأمر بشكل كلي، ستجد أن حلم إنقاص الوزن بمقدار ستين رطلاً، ومقاس الملابس بمقدار عشرة مقاسات يمكن أن يكون غامراً لدرجة أن يكون معجزاً، ولكنه يبدأ في الظهور كهدف يمكن إدارته وتحقيقه.بكل

تصميم، عندما يتم تقسيمه إلى خطوات، في كل منها يتم إنقاص أرطال قليلة أسبوعياً.

خلاصة القول : إن التقدم الثابت من خلال خطوات مختارة جيداً وواقعية يؤدي إلى تحقيق نتائج في النهاية. تعرف على تلك الخطوات قبل أن تبدأ في السعي لتحقيق الهدف.

الخطوة السابعة : قم بتشكيل *المسؤولية تجاه تقدمك نحو هدفك*. على عكس الأحلام، التي يمكن التمتع بها وقتما يشاء المرء، تكون الأهداف مشكلة بشكل خاص تجعل على عاتقك نوعًا من المسؤولية في كل خطوة، في عالم الأحلام، قد تقرر أن طفلك يجب أن يحصل على B في جميع المواد في شهادته بنهاية فترة الأسابيع الستة الخاصة بتقييم الطلاب، ولكن في عالم الأهداف والحقائق، قد يكون هذا الطفل ذاته مسؤولاً عن كل خطوة، فربما يذهب إليك أو إلى مدرسه في فترة بعد الظهر كل يوم جمعة لمراجعة نتائجه في جميع الواجبات المنزلية والاختبارات، وإزاء هذا النوع من المسؤولية يكون الطفل محفّزاً للأداء والتحسن بما أنه يتوقع أن تفحص نتائجه على أساس أسبوعي.

بدون المسؤولية، يكون لدى الأفراد استعداد لأن يخدعوا أنفسهم فاشلين في التعرف على الأداء السلبي في الوقت المناسب لتعديله، لهذا فكر في من قد يلعب دور الزميل في الفريق في دائرة العائلة والأصدقاء، والذي تلزم نفسك بإعطائه تقارير دورية حول

تقدمك، فجميعنا يعمل بشكل أفضل إذا علم أن هناك شخصاً آخر يتابع ما يحققه وأن هناك عواقب لفشلنا.

خلاصة القول : حاول خلق نوع من المسؤولية عن أفعالك وتراخيك عن العمل، ففي بعض الأيام قد تشعر بأنك تعمل بحق في سبيل هدفك، وفي بعض الأيام قد لا تشعر بهذا، لكن إذا كنت تعرف بالتحديد ما الذي تريده، ومتى تريده، وكنت تقوم بتحديد الوقت والمكان والالتزام بهما، وكانت هناك نتائج واقعية لعدم أداء العمل الملزم به، فستستمر في سعيك وراء الهدف، لذا قم بإعداد مخطط للمسؤولية يجعل من المحال بالنسبة لك أن لا تصل إلى هدفك.

لتنفيذ خطة استراتيجيتك الذاتية بنجاح من أجل تغيير المتطلبات، حسب تطوير خطتك، أدمج هذه الخطوات السبع بفاعلية لبلوغ أي وكل هدف.

الفصـل الرابع عشر

ابحث عن منهجك

الشيء المحتمل هو الذي لم تقم بتنفيذه بعد
– دارل رويال مدرب كرة قدم بجامعة تكساس

لقد مررت بثلاث مراحل مهمة حتى الآن، فلقد استطعت مواجهة نفسك بصورة متعمقة؛ حيث أصبحت الرؤية أكثر وضوحًا لأول مرة في حياتك، وتعلمت الطرق المثلى للتعامل مع العالم المحيط بك من خلال عشرة قوانين للحياة تتحكم فيما تتوصل إليه من نتائج، بالإضافة إلى ذلك فقد تزودت أيضًا بما هو حيوي من المعلومات حول كيفية وضع الأهداف، وكيفية تحقيقها بجانب إدراكك لفحوى استراتيجية الحياة.

على الرغم من وقوعي في حيرة من أمري تجاه كيفية شعور الأشخاص حينما يقدمون على التحكم في استراتيجية حياتهم، إلا أنني أستطيع أن أتنبأ بأنك في هذه الأحيان قد ينتابك شعوران متوازيان، أولا شعور بالقلق، وربما بالفزع، وهذا شعور طيب، مفهومة أسبابه، ألا وهي أنك قد اتبعت الخطوات المشار إليها في هذا الكتاب، وتعلمت قوانين الحياة، ولذا فمن الطبيعي أن يهتز منطق حياتك، بل وكل قواعدها بشدة ومن المرجح أن تسأل أو على

الأقل تتفحص فعليًا كل جانب من جوانب أسلوب حياتك في هذه المرحلة، وربما ينتابك شعور جامح بسرعة التخلص من الوقت الضائع، وشعور بالغضب من نفسك إزاء قرارات وتصرفات سابقة أو التراخي إزاء موقف ما.

ورغم إمكان أن تكون مثل هذه المشاعر بناءة إلا أنها تتطلب من جانبك قدرًا هائلاً من العمل والإرادة، فلم يعد هناك مكان في حياتك للعادةوالجمود والراحة. إن التخلي عن هذه الأنماط السلوكية في حياتك لا يمثل تهديدًا وحسب بل قد يكون مدمرًا ولكنك تدرك الآن إدراكًا كاملاً أنه لا يمكنك أن تعيش بمثل هذه الأنماط السلوكية وبخاصة الجمود، والآن قد وصلت بحياتك إلى نقطة حاسمة حيث أصبح من المحتم عليك أن تتميز بالمرونة تمامًا مثل الخرطوم المطاطي كما سبق وأشرنا في تكساس، ولابد لك من أن تكون على أتم الاستعداد للمنافسة والاختبار والتجربة العملية التي تشمل كل شيء، فحتى الآن قد تعاملت بطريقة المقاومة الاعتيادية الأتوماتيكية.

ثانيا، من المرجع أن يجتاحك شعور عظيم بالإثارة، وإذا لم ينتبك هذا الشعور فيجب عليك أن تفكر فيه، وكما أشرت سابقًا فإن هذه هي فرصتك العظمى للتقدم بحياتك إلى المرحلة التالية وجمع شتات جوانبها معًا، وذلك من خلال التخطيط والعمل والتصميم على أن تفعل ما تريد، وتصبح ما تريد.

لقد مررت الآن برحلة لا مثيل لها عبر تصفحك لهذا الكتاب، حيث سموت من خلال العمل الذي بين دفتيه وأصبحت الآن على معرفة وثيقة بنفسك وذاتك. أتمنى أن تكون قد أدركت أو تكون قد

تعلمت حقائق جديدة عديدة ومهمة عن حياتك الحقيقية، ولابد أنك قد أدركت أنه من الممكن أن تصبح مصابًا بوباء الصمت المنتشر في أمريكا والذي يتميز مرضاه باللامبالاة الشعورية السلوكية، ولابد أنك قد تعلمت - بدون شك - أن هناك عشرة قوانين حياتية ثابتة تحكم حياتك، إذا اندمجت مع استراتيجية حياتك فسوف تصبح ناجحًا، ولابد أنك قد استخلصت أيضًا أن مخالفتك لهذه القوانين قوانين الحياة، من المرجح جداً أن تجعلك تمر بالعديد من الأزمات، ولاشك أنك تستطيع الآن تركيز الضوء على نقاط الضعف في حياتك من خلال الاختبارات المتعددة والاستبيانات، وتلك الرحلة الإرشادية الشاملة لكل حياتك، ومن ثم أصبح بإمكانك أن تضع هذه النقاط في بؤرة تركيزك.

إذا كنت قد تتبعت كل ما قيل خلال هذا الكتاب جديًا، وسألت نفسك تلك الأسئلة الصعبة، وكنت مستعداً لتقبل ذاتك بما فيها من عيوب متأكداً من أنك تمثل شيئًا جيداً ومدركًا أيضا أنها لكارثة إذا لم تسع للتقدم، وإذا كنت قد تتبعت تلك الرحلة الإرشادية وقمت بتحديد الأولويات، وتعرفت أيضًا على المشاكل المهمة التي تحتاج إلى أن تواجهها وتقوم بحلها؛ كي تتجنب تعطيل أهدافك وأيضًا كي لا تقع فريسة مناهجك الذاتية للتجربة والخطأ، إذن فقد تعلمت الخطوات والشروط اللازمة للتغير الاستراتيجي الحقيقي.

إنك الآن مجهز لوضع استراتيجية حياة من شأنها أن تسمح لك بالبدء في تغيير حياتك بخطوة واحدة وهدف واحد وأولوية واحدة، و تستطيع الآن أن تبدأ بأهم أولوياتك مستخدمًا الخطوات التي

تعلمتها، وتصمم نتائج أساسها المعرفة واستراتيجية التغيير وتقوم بالخطوات المحددة اللازمة لإنجاح هذا التغيير.

بإمكاني التنبؤ بأنك مدرك أن الحياة هي ظاهرة تحكمها القوة الدافعة، فإذا كانت قوتك الدافعة موجهة في الاتجاه السلبي فلسوف تؤدي بك بسرعة وبشدة إلى كارثة، في حين إذا قمت ببذل الجهود الضرورية لتغيير تلك القوة السلبية إلى قوة إيجابية فلسوف تدفعك هذه القوة الإيجابية بنفس السرعة ونفس الشدة، وأستطيع أن أتنبأ أيضًا بأنك سوف تجد كل خطوة إيجابية تقوم بها - مهما كان حجمها صغيرًا ومهما كانت تبدو غير مهمة - باعثًا لخطوة إيجابية أخرى حتى تصل كل جهودك المتضافرة إلى نقطة حاسمة من شأنها أن تغير حياتك للأبد، وسوف تصل إلى مرحلة من الصلابة ستمكنك من الحصول على نتائج إيجابية وانتصارات ذات قيمة.

وكما ذكرت سابقًا أنك الآن تمتلك بل إنك تمتلك دائمًا بداخلك من سمات وصفات وأدوات ما يمكنك من خلق حياة جيدة، حيث إن ما كنت تفتقده هو الوعي والوضوح والتركيز، وها أنت الآن تمتلك كل ما سبق بالإضافة إلى تمتعك بالذكاء والدافع والحاجة، وهي بمثابة الدعائم المهمة لاستراتيجية حياتك.

على الرغم من توافر جميع العناصر الإيجابية المخزونة إلا أن مُخطَّطاتك وتجهيزاتك ليست كاملة بعد، فلا تزال هناك خطوة باقية أهم ما يميزها المرح والإثارة، ولكنها برغم ذلك تعد خطوة أساسية، وهذه الخطوة تناقش كيف تفعل ما تود أن تفعل، كيف تقترب من حياتك بصفة عامة، ومن مشاكلك وتحدياتك بصفة خاصة، ومثل كل

جانب من جوانب حياتك الأخرى فأنت تعلم تمامًا أنك تمتلك حرية اختيار كيفية الاقتراب من تحقيق استراتيجية حياتك من خلال ما تزودها به من طاقة ونشاط وتصرف.

في هذا الفصل الأخير من استعداداتك لوضع استراتيجية الحياة الشخصية سوف تتاح لك الفرصة لاكتساب جوانب عديدة مهمة تمنحك الفوز وسوف تتاح لك الفرصة لتدرك:

- كيف تختار «أسلوبك» وكيف تحوز شخصية ناجحة متميزة متفردة، هذا من شأنه أن يجعل «حياتك تسير حسب تخطيطك».
- كيف تستفيد من نجاحك ومن تعثرك في بناء استراتيجية شخصية لحياتك صالحة للتطبيق في عالم الواقع.
- القاسم المشترك بين جميع الناجحين، في كل جانب من جوانب الحياة أيًا كان أمورًا خاصة وشخصية، أو استراتيجيات محددة، أو خصائص مميزة، أو سلوك بعض الناجحين المتميزين.

البحث عن منهجك: شخصيتك الناجحة

لابد أنك تذكر المنافشة السابقة في الفصل الثاني عشر والتي دارت حول أنك الشخص الوحيد الموجود بتاريخ العالم بأسره، فأنت متميز بأسلوب إبحارك في الحياة. حيث كل فرد يتمتع بشخصية مستقلة واتجاه معين وطريقة لمواكبة الحياة يومًا بعد يوم، كل فرد يمتلك أو تمتلك طريقته الشخصية الخاصة في الحياة، كل شخص

يتمتع بشخصيته الخاصة التي تمكنه من الوصول إلى النتائج، ومهمتك هي أن تتعرف على منهجك وتتوصل إلى الشخصية المناسبة لنيل أكبر قدر من الحياة، وبالنسبة لك سيكون هذا الأمر فريداً، لا كأي شخص آخر، وهذا أمر مقبول، وليس من المفروض أن يكون فطرياً أو سائداً، فإذا نجحت هذه الطريقة المبنية على النتائج معك، فذلك إذن الاختبار.

إذن ما هو منهجك؟ ما هي الاتجاهات، والسمات والقوى والسلوك التي سوف تقودك إلى أداء راق؟ إن المنهج بمثابة المنطقة التي يجب عليك أن تبحث عنها وتستقر فيها، ويمكنك ملاحظة هذا في جميع الرياضيين المحترفين وبصورة منتظمة، فهم دائمًا في حاجة إلى أن يبلغوا نشاطهم المألوف، ويقومون بما هو مفيد لهم، ولكن إذا اتخذوا مسلكًا آخر خارج نطاق شخصيتهم فلا ريب أن يتراجع أداؤهم.

فما هو مناسب لأحد الرياضيين قد لا يكون مناسبًا لرياضي آخر والتناقض بين المصنف الأول في العالم للتنس بيت سامبراس وجون ماكنرو المصنف السابق قد لا يكون لافتًا للنظر، فسامبراس كما لاحظت حالم منطوٍ، ومن الأشخاص ذوى القوة الساكنة، وعندما يقع تحت ضغط فإنه يصبح هادئًا شديد التركيز على الأقل خارجياً.

بينما ماكنرو من الناحية الأخرى يلعب بقوة وبعنف وحيوية، الأمر الذي جعل الكثيرين يعتقدون أنه يلعب بجنون. قد لا تصلح طريقة اللعب هذه لأي شخص آخر على كوكب الأرض ولكنها تصلح فقط لماكنرو. إن أداءه يصبح منقطع النظير عندما يلعب بقوة وشدة وحيوية، وبدون ذلك ينخفض الأداء، فهو دائمًا يواجه خصمه بغضب.

فإذا طلبنا من سامبراس أن يحتذى طريقة ماكنرو في اللعب فذلك أمر شاذ، فإذا بدأ سامبراس بأن يلقى بالكؤوس من فوق المائدة ويقذف بمضربه ويهدد الحكم، فإنه بلاشك سوف يشعر بأنه قد فقد السيطرة على نفسه وفقد تركيزه وسوف يعانى معاناة شديدة في أدائه. وعلى الجانب الآخر إذا طلب من جون ماكنرو أن يحجِّم مشاعرة ويوجه نفسه للأداء بطريقة مماثلة لطريقة أداء سامبراس فسوف يشعر بأنه مقيد، بل لن يكون على قدر المنافسة، كل من هذين المحترفين العالميين يمتلك أسلوباً فريداً للوصول إلى نتائج عالية وكذلك أنت، إنه لأمر حاسم أن تحول انتباهك لاكتشاف أسلوبك كي تحظى بالمنهج الذي سيقودك إلى الشخصية المتميزة.

بالإضافة إلى تعريف الأسلوب والشخصية، فإن عليك أن تقرر أنك مؤهل لأن تحيا بهما وعليك أيضًا أن تقرر أنه من حقك أن تصبح أنت كما تريد أن تكون شريطة أن لا يكون هذا على حساب كرامة واحترام الآخرين. يجب عليك أن تكون مستعداً للمطالبة بحقك في التميز، وإذا لم تجد أسلوبك أو لم تطالب بحقك في العيش بأسلوبك فإن كل هذا التدريب وكل هذه المعرفة والمعلومات التي سعيت لاكتسابها خلال هذا الكتاب سوف تذهب هباءً، لا يمكنك أن تترك الناس يمثلون لك تهديداً أو مصدر خوف أو يجبرونك على أن تكون مالا تحب أن تكون.

إذن ما هو منهجك؟ هل تبذل قصارى جهدك عندما تكون واثقًا، أم ينتابك الغرور بعض الشيء أم أنك تبذل قصارى جهدك عندما تكون هادئًا أم مصراً؟ وهل استخدامك للطاقة بقوة هو أسلوبك أم أن أسلوبك أكثر منهجية وإصراراً؟ هل أنت في أحسن

حالاتك عندما تتولى القيادة أم أنك تابع عظيم؟ هل الإيجابية والتفتح هما السلوكان المسيطران على مزاجك أم أنك تحتاج إلى الاحتفاظ بالشك الصحي؟ هل أنت انطوائى أم أنك عضو في فريق؟ مهما كان الأمر ابحث عن منهجك ومارسه بفخر.

دائمًا ما تتردد عبارة أن علينا أن نتعلم من أخطائنا وهي عبارة سليمة بالفعل وحكيمة في نفس الوقت، فإذا حدث وأن تعرضت لموقف وتصرفت إزاء هذا الموقف بسلوك معين، فأخطأت، فإن عليك التركيز على هذا السلوك أو التصرف ثم تحاول محوه من قائمة تصرفاتك.. ولا تكاد الدهشة تفارقنى حيال هؤلاء الأشخاص الذين يثابرون على أداء سلوك معين، على الرغم من كونه ببساطة لا يفلح، فهم يمارسون نفس السلوك الصلب كمن ينطح في الصخر مرة تلو الأخرى غير عابئين بعدم جنيهم شيئًا، وكثيراً ما كنت أقوم بلفت نظر مثل هؤلاء الأشخاص موجهًا ما يشبه السؤال الأساسي من أنه يجب عليك أن تعرف ماذا تفعل، وهل ما تفعله يفلح بأي صورة أو أي شكل؟ بل ولماذا تصر على فعله في الحياة؟ ودائمًا ماتكون الإجابة واحدة هي «حسنًا، إن هذا هو أسلوبي في الحياة، فأنا أفعل ما أفعله لأن هذه شخصيتي» ولازلت أسأل ماذا يشغل بال هؤلاء الأشخاص في العالم؟ وما نوع استراتيجية الحياة هذه؟ إنها استراتيجية حياة الخاسرين، استراتيجية حياة شخص متمسك بصلابة بفكرة كونه مصيباً، فهو دائمًا ما يفضل أن يخسر على أن يتعلم، مثل هؤلاء الأشخاص يفضلون مناطحة الصخر، موجهين كل اللوم للعالم الخارجي عن الاعتراف بكونهم قد أساءوا التصرف.

إنهم دائمًا ما يرفضون التعلم من أخطائهم، وهذا من شأنه ألا يقودهم إلى الطريق الصواب، إذن عليك ألا تنكر أخطاءك أو حتى تتجاهلها، بل عليك دراستها وتقسيمها واستخراج أسبابها بدقة.

على الرغم من كون النصح بالتعلم من الأخطاء صحيح، إلا أنه يمثل فقط نصف الموضوع، حيث يجب عليك أيضًا أن تتعلم من نجاحك، ادرس نجاحك وقسمه ثم تناوله بالتحليل بنفس القوة والنشاط اللذين تناولت بهما أخطاءك وحللتها. إن الجانب السلبي لدراسة أخطائك هو أنك قد استغرقت وقتًا طويلاً في التركيز على السلبيات في حياتك، بينما الجانب الإيجابي لدراسة نجاحك هو أنك قد ركزت على الإيجابيات الموجودة بحياتك. أنت دائم الإقرار بأن هناك أشياء مرت بحياتك في اتجاه صحيح ، فإذا قمت بدراسة هذه الأشياء ستجدها اتخذت الاتجاه الصحيح؛ لأنك قد قمت بتوجيهها بحكمة.

أنا لا أؤمن بالحظ ولا بالعشوائية في الحياة، لكنني أؤمن بأن ما ينجح في حياتك ينجح لأنك جعلت منه ناجحًا، وأن تلك الأشياء الصحيحة في حياتك صحيحة لأنك قد قمت باختيار المسلك الصحيح كي تحصل على نتائج صحيحة ، وبدراسة هذه المواقف الناجحة فقط تستطيع أن تزيد من احتمال تكرار هذه الاختيارات الفعالة.

فلو أخذنا على سبيل المثال علاقة ناجحة قمت بها، فمن المفيد جداً لك أن تستنبط أسباب نجاحها وأنا بهذا لا أقترح أن تحل كل الأشياء حتى النخاع، مما يقلل من استمتاعك بها، ولكن استنبط ماهو مفيد من هذه العلاقة ومجدٍ لحياتك. هل مارست هذه العلاقة بصورة تختلف عن سابق العلاقات التي فشلت؟ وإذا كان

الأمر كذلك فكيف أديته؟ هل تصرفت بطريقة مختلفة؟ وهل وضعت هذه العلاقة على قمة أولوياتك، مما يتطلب منك أن تبذل جهداً أكبر من المعتاد في سابق العلاقات الأقل نجاحًا؟ هل كانت هناك استجابات واسترجاعات محددة في هذه العلاقة، مستوحاة من قبلك ولم تحصل عليها من علاقات أخرى؟ ماذا عنك وعن ما يجعل هذه العلاقة مميزة بالنسبة لك؟ وما مغزى هذه العلاقة في حياتك كي تنجح هذا النجاح؟

إن دراسة مثل هذا النجاح سوف تمكنك بلاشك من التعرف على السلوكيات والتصرفات الفعالة، بل ستمكنك أيضًا من إعادة مثل هذه السلوكيات مرة أخرى، إذا كان هناك إخلاص وأمانة متبادلة بينك وبين شريكك في العلاقة، فهذا من شأنه أن يدفعك لأن تكررها، وربما تشعر في هذه العلاقة بالرضا على غير المعتاد وليس بالتهور، فأنت راضٍ ومقتنع تماماً ولست متعجلاً متسرعًا في النقد، إذا كان الوضع هكذا فعليك أن تعي علاقات أخرى يكون أساسها الخصائص السابقة وبهذا تزيد من فرصتك في النجاح.

مهما كان ما تمارسه من نشاط، سواءً كان عملاً أو رياضة أو علاقة أو حل مشكلة أو إدارة شخصية، فإنه بلاشك توجد عوامل للنجاح في حياتك. استخرجها ثم كررها مرة بعد الأخرى.

المهمة رقم ١٨ *: إنه لمن المفيد لك أن تقوم بهذا النوع من التحليل الآن قبل أن تبدأ في إنجاز خطة استراتيجية لحياتك استخدم شكل أبعاد الحياة المبين في الصفحات السابقة لتنشيط تفكيرك، ما الذي يلائمك في فئات الحياة الخمس ويمكن أن يحقق لك نجاحًا؟ إذا كنت قد نجحت ذات مرة، فكرر المحاولة مرة أخرى.*

بالإضافة إلى الدراسة الشخصية لنجاحك، فإنه من المفيد جدًا لك أن تحاكي نجاح الآخرين واستراتيجيتهم. ليس هناك ما يعيب في أن تتعرف على سمات الآخرين وخصائصهم، خاصة إذا كانوا ممن يحوزون على إعجابك، ثم تبدأ بعد ذلك في إضافة هذه الخصائص والسمات إلى شخصيتك واستراتيجية حياتك، وأنا بهذا الرأي لا أقترح أن تكون شخصًا آخر غيرك، فليس هناك ما يعيب شخصك، ولكن افتراضي منصبٌ على أن تدرس هؤلاء الأشخاص الذين يستولون على إعجابك، خاصة إذا كانوا من محرزي النجاح، وليس ذلك فحسب بل استخدمهم كنموذج يحتذى به. قد لا تعجب بكل ما فيهم من خصائص وسمات، لكن عليك أن تختار من بين هذه الخصائص ما هو فعال وإيجابي.

إن دراسة نجاح الآخرين كانت دائمًا مثيرة للفضول والاهتمام من قبلي، فقد بدأت معى كهواية، ثم تطورت حتى أصبحت مهنتي مدى الحياة، فقد كان النجاح دائمًا مذهلاً بالنسبة لي، حتى وأنا لا أزال صغيراً، فعلى الرغم من ممارستى للرياضة إلا أنني لم أتناولها أبدًا بالدراسة شأن الإحصاءات و الترتيب حسب الطبقات والتصنيفات، ولكني كنت أكثر شغفًا بأسباب قيادة صفوة الفرق واللاعبين للدوري.

أما بالنسبة للمستوى الاحترافي على سبيل المثال، فأنا أعلم تمامًا أن هناك فارقا ضئيلاً بين أولئك الذين يعتلون القمة وأولئك الذين يلزمون القاع، وأعلم أيضًا أن من يمتلكون ثروة طائلة من النجوم، ليس من المحتم أن يحرزوا نجاحًا أعلى في العدو أو القفز

أو الأداء بقوة من أولئك الذين لا يمتلكون ثروات، ولكني أعلم أن هناك شيئًا يميزهم، وهذا ما أردت دومًا معرفته.

من الشخص الذي يعجبك في حياتك وقام بإحراز نتائج ناجحة؟ من المحتمل أن يكون شريكًا في العمل أو رئيسًا لك، و لعله شخص أو شخصية قومية تعرفت عليها من خلال وسائل الإعلام أو الكتب والمقالات أو لعله أحد والديك أو فرد من أفراد الأسرة، أيا كان هذا الشخص، فإنه من المفيد لك أن تدرس وتحلل منهجه في النجاح تمامًا مثلما اقترحت عليك أن تفعل مع نفسك. هل تعتقد أن مثل هؤلاء الأشخاص ينتهجون فلسفة خاصة تنال إعجابك، فضلاً عن أن تعتبرها دعامة نجاحهم؟ وهل يسلكون مسلكًا معينًا إزاء حل المشاكل أو إزاء علاقاتهم، مما يجعلك تؤمن أنهم متفردون عن باقي أفراد المجتمع؟ هل يتحلون بأخلاق عمل أم أن لديهم استعدادًا لإصدار وعود تنال إعجابك؟ هل هم من نوعية الأشخاص الذين يمكن أن يقوموا بأعمال خطيرة للحصول على ما يريدون؟ مهما كانت الخصائص التي يتميزون بها فإن بإمكانك مساعدة نفسك بالتعرف على هذه الخصائص ومحاكاتها.

لقد قضيت كل حياتي دارسًا للنجاح، بالتالي يتيسَّر لي الآن عمل ملخص لما ستصل إليه دراستك عن نجاح الفائزين، فعلى مر الأعوام قمت بدراسة قصص نجاح عديدة ودراسة شخصيات أبطال هذه القصص وقد توصلت إلى أن النجاح ليس ظاهرة عشوائية، فلو أن شخصًا ما بارع في مجال التجارة على سبيل المثال، فلابد أن يشارك في نفس الخصائص آخرين، بارعين في الرياضة، أو آخرين

نجومًا في الفنون، معظم هؤلاء الناجحين ليسوا بمحظوظين، فلقد حققوا ما حققوه بطريقة ناجحة جعلت كل أنظار العالم تتجه إليهم، ومن ثم استحقوا أن يكافئوا، وربما تكون أهدافهم مختلفة، لكن لكل واحد منهم استراتيجية محددة، وإذا اتبعت استراتيجيتهم وخططهم للنجاح وجدت هناك عنصرًا ثابتًا لا يتغير بين كل هذه الاستراتيجيات، وهذه هي متطلبات النجاح، والتي بدونها ستفشل لا محالة. يمكنني الآن أن أشاطرك جوهر هذه السمات والخصائص كي تضمها إلى استراتيجية حياتك الشخصية، فالمسألة ليست إلا مسألة اختيار، ولذلك فبإمكانك اكتساب هذه السمات بسرعة، شأنك شأن أي شخص آخر.

إن جميع هذه الخصائص مهمة، فهى بمثابة التوابل التي تضاف إلى الحساء، ومن ثم لا يمكن الاستغناء عنها، إنَّ شحذ الانتباه ودمجه خلال تلك المعرفة يمكن أن يوجد الاختلاف، وإليك الآن العناصر العشرة الأساسية المشتركة بين كل الناجحين:

التصور : معظم الذين يحققون نجاحًا، يحققونه لأنهم يدركون تمامًا حقيقة ما يريدونه، فهم يرون هذا النجاح، ويشعرون به، ليس فقط، بل يقومون بتمثله في عقولهم وقلوبهم، يتصورن ما يريدون تحقيقه بوضوح، مما يجعلهم قادرين على دفع أنفسهم إلى الأمام وإلى النجاح، ويصفون أيضًا ذلك النجاح لك، كما لو أنه واقع، وكثير من الناس تنتابهم بعض حالات الخوف من ترك العنان لأنفسهم للتطلع إلى ما يريدون ويعزون ذلك إلى أنهم ربما يسيئون التقدير ثم تأتى النتائج مخيبة للآمال، ولكن الأشخاص دائمي

النجاح لا يرهبهم هذا الشعور بالخوف، فهم يخاطرون من أجل الشعور بالقلق والإثارة، بل ويصفون لك لحظة النجاح في تفاصيل حية محسوسة، فهم يعرفون كيف يكون النجاح وكيف يكون مذاقه، وكيف له أن يغير من حياتهم، فلهم تصور يغدو بمثابة النجم الشمالي يدفعهم ويهديهم إلى المسار الصحيح.

الاستراتيجية : الأشخاص الناجحون على الدوام دائما ما تكون لهم استراتيجية واضحة مدروسة للوصول إلى ما يتصورونه، فهم يمتلكون خطة وإطاراً للوقت ورسوماً بيانية، ويدركون ما يجب عليهم فعله، ومتى، والترتيب الذي يجب أن يكون عليه العمل، ومن المهم جداً لهم أن يقوموا بتدوين كل هذه الأمور، ولهذا فمن الطبيعي أن تشاهد هؤلاء الأشخاص وهم يحملون معهم تقويماً، ورسومات وملفات وكتابات أخرى لتدعيم استراتيجيتهم، ودائماً ماتشمل استراتيجيتهم تقييماً بمواردهم وحصراً للعقبات التي يجب عليهم تخطيها، وبهذه الاستراتيجية المكتوبة بجانب هدف تخيلي حي يمكنهم التقدم، وباتباع نجمهم الشمالي يمكنهم تجنب أي شيء يذهب بهم بعيداً عن مسارهم.

الولع : الأشخاص الناجحون دوماً يحققون نجاحهم بشغف حيث تغمرهم الإثارة ويزخر ما يفعلونه بالقوة والنشاط، فتستغرقهم الرحلة وهدفها تماماً، وينجحون جميعاً، وبالنسبة لهؤلاء الأشخاص فإن السعي وراء الهدف ليس عملاً مرهقاً، ولكنه بمثابة متعة مثيرة للفضول فهم يرفضون الركون إلى النوم، تواقين إلى الغد لتحقيق ما يرنون إليه. إن شغفهم بالنجاح كالعدوى، حيث تجد كل من حولهم وقد بدأوا في مشاركتهم الإثارة ونفس والهدف.

الحقيقة : الأشخاص الناجحون على الدوام لا يوجد مكان في حياتهم للخديعة أو للأوهام أو للخيال فهم يتبعون مبدأ «أفض بالحقيقة كما هي» سواء مع أنفسهم أو مع غيرهم، وهم يتميزون أيضًا بالنقد الذاتي أكثر من التضليل الذاتي، ويرتقون بأنفسهم لمرتبة عالية، لكن واقعية، وهم أيضًا لا يدافعون عن أنفسهم عندما يتزودون بالبيانات والتغذية الاسترجاعية، ويستطيعون أن يستخرجوا بعض القيم من أية معلومات، إنهم يدركون كنه ما يفعلون استنادًا إلى الحقائق ولا يخدعون أنفسهم عند مواجهة تحدياتهم أو متطلباتها، فهم يتعاملون مع الحقيقة مدركين تمامًا أنه لا يوجد شيء آخر يجعل تصورهم في متناول اليد، وسلوكهم دائمًا: «إذا عرفت أين الحقيقة فإنني أستطيع التعامل معها»، وإذا لم أتوصل فلن أستطيع أن أخطط لحل المشكلات».

المرونة : الأشخاص الناجحون على الدوام على قدر كبير من العلم بأن الحياة ليست فقط رحلة من النجاح، فهم يدركون أن أفضل الخطط في بعض الأحيان يمكن لها أن تتغير، وهؤلاء الأشخاص لا يتمسكون بصرامة بسلوك واحد أو نوع محدد من الفكر ولكنهم على قدر عالٍ من الاستعداد لتقبل أية بدائل أخرى، فإذا كانت الطريقة (أ) ناجحة، يتم تطبيقها، وإذا كانت الطريقة (ب) ناجحة يتم تطبيقها أيضًا، وبمعنى آخر لهم من المرونة ما يمكنهم من مواكبة الحياة، وهم أيضًا يقيمون أنفسهم بناءً على النتائج، وليس المظاهر أو النوايا أو الذات، مستعدين بذلك لتقبل الخطأ ثم الإقلاع عنه.

المخاطرة : الأشخاص الناجحون دائمًا لهم القدرة على خوض المخاطر وهذا لا يعني أنهم متهورون وأيضًا لا يعني أنهم يضعون أنفسهم وأهدافهم في خطر بلا ضرورة ولكنه يعني أنهم على استعداد للخروج عن هدوئهم وسكينتهم من أجل أهداف جديدة تستحق المحاولة والتجريب، وهم أيضًا على استعداد لخوض المجهول، إذا كان هذا ضرورياً من أجل الحصول على نجاح أكثر، مضحين في سبيل ذلك بأمنهم وسكونهم، مما يعني اعترافهم بأن ما لديهم من نجاح ليس كافياً، وعلى الرغم من أن هذا الاعتراف يقدم حافزاً للتغير إلا أنه يحمل في طياته الفشل.

المركزية : الأشخاص الناجحون دائمًا ليسوا جنوداً معزولين. بل غالباً ما يطوقون أنفسهم بآخرين ممن يريدون لهم النجاح ويعزى إلى هذا نجاحهم، وقد لاحظ هؤلاء الأشخاص أنه عبر الحياة تستطيع أن تجتذب حولك من الأفراد من يمكنك التعامل معه بود وحميمية، وهم يتعاملون مع ذوي المهارات والمواهب والقدرات التي لا يمتلكونها هم أنفسهم، ومثل هؤلاء من ذوي المهارات لهم من الشجاعة ماهو كاف لإخبار الناجحين بالحقيقة، بل ويشرفهم أيضًا المساعدة بإخلاص. إن بناء نواة من الأصدقاء والخلان الموثوق بهم يعد شيئًا هامًا، فدائمًا ما يسلك الناجحون مثل هذا المسلك من الأخذ والعطاء مع أصدقائهم وهم أيضًا يمثلون جزءاً من نواة لمجموعة أخرى من الأشخاص.

الفعل : الأشخاص الناجحون دائمًا يقومون بأفعال ذات معنى وهدف، ولهم اتجاه واضح، فهم ليسوا بالأشخاص الذين يعيدون

تصميم العالم داخل أذهانهم، ثم لا يخطون أية خطوة إيجابية مطلقًا، ولأنهم لا يرهبون المخاطرة، تراهم دائمًا على أتم استعداد للتقدم، والعمل بثبات ومثابرة، لا ترهبهم البداية إذا فشلت ولم تؤتِ ثمارًا مرجوة، ويرجع هذا إلى تفهمهم لحقيقة أن العالم لا يكافئ أحداً بسهولة، وعليه فإذا تطلب الأمر بذل جهدٍ ضئيل، فلا بأس، وإذا تطلب جهداً أكثر، فلا بأس أيضًا.

الأولويات : إن الأشخاص دائمي النجاح، دائمًا ما يتعاملون مع تحدياتهم بطريقة مسلسلة، فهم ينظمون أولوياتهم ثم يتعايشون معها ملتزمين في ذلك بوقت معين، يمكنهم من عدم إهدار كثير منه في دراسة الأولوية الثانية أو الثالثة والرابعة، خاصة وإذا تطلبت الأولوية الأولى منهم كل الانتباه، وإذا حدث ووجد هؤلاء الناجحون أنفسهم في منتصف اليوم وقد شغلهم شيء آخر من ضروريتهم الأولى، فهم لا يلبثون بتركه، ثم معاودة استئناف أولويتهم، وهم أيضًا دائمو العناية باختيار أولوياتهم، حيث إنهم يقومون بتنظيم حياتهم وفقًا لهذه الأولويات، ومرة أخرى تجدهم يكفون عن نقد سفاسف الأمور موجهين كل تركيزهم نحو ماهو أهم قبل التوجه نحو ممارسة أشياء أخرى.

الإدارة الذاتية : بينما تشمل كل من العوامل التسعة السابقة التي تحكم النجاح الإدارة الذاتية إلا أن هذا العامل يعد أكثر تحديداً لها، فالأشخاص ذوو النجاح الدائم نراهم أكثر إدراكًا لأهمية العناية بأنفسهم كأشخاص؛ فهم يمثلون أهم مصدر لتحقيق أهدافهم، فهم قادرون بنشاط على العناية بصحتهم العقلية

والجسمانية والشعورية والروحية، محافظون على توازن يضمن لهم عدم إهدار صحتهم فلا يستغرقون في فكرة تحقيق هدف لهم، مما يمكن له أن يطغى على باقي جوانب حياتهم، فالاستجمام وممارسة الأنشطة وقضاء الأوقات مع الأسرة يعد مركزًا لطاقتهم مثل باقي العناصر، ولذا فلن تراهم أبدًا تواقين لعمل أو لعلاقة راكدة، أو ضئيلة، فهم إما أن يجعلوا من هذا الأمر أولوية قابلة للتعديل أو ينسحبوا منه تمامًا، فهم غير مهملي أنفسهم، بل دائمو العناية بها، حيث إن النفس أو الذات بالنسبة لهم بمثابة جواد يمتطونه للوصول إلى ما يريدونه.

إن العناصر العشرة المهمة السابقة توجد بصفة ثابتة في حياة الناجحين من الأشخاص، وهذه العناصر قد أخذت شكل الصفات التي يجب عليك أن تحاكيها في حياتك، فحقق نجاحك بنفسك كي تؤكد جدوى هذه العناصر، فأيا كان الشخص الناجح نجمًا رياضيًا أو مخرجًا شابًا، فأنا أضمن لك أن ترى دليلاً واضحًا على تحقق هذه العناصر في طريقة إدارتهم استراتيجية حياتهم.

لا تدع صعوبة الصفات السابقة ترهبك أو تبث الخوف في نفسك، فهي ليست مقصورة فقط على المشاهير من الناس وليست أيضًا متاحة لهم فقط، فهؤلاء الأشخاص مثلك تمامًا، هم مشاهير في حقيقة الأمر، لأنك قد جعلت منهم مشاهير ولسوف تلاحظ وجود هذه الصفات الأساسية أيضًا في المعلمين ونجوم الجمعية الوطنية لكرة السلة على السواء، وستلاحظها أيضًا في الممرضات والموظفين ونجوم الغناء وأيضًا في منزلك الخاص، فأنا أيضًا قد وجدتها بالفعل.

أنا أعيش مع بطل من أبطال العالم، ألا وهي زوجتى منذ اثنين وعشرين عاما - روبين التى تعيش حياتها بهدوء، حيث لا يعرفها أحد ولكن حياتها ذات معنى وتوجد فيها تلك الصفات السابقة، وأيضًا الالتزام الكامل الذي تتوقع أن تجده في مايكل جوردان وشيرلي سوبس، فروبين تقوم بعملها على أكمل وجه، تمامًا كما يفعل هذان النجمان والفارق الحقيقي هو أن مايكل جوردان يستظهر سحره الخاص به في وجود الملايين من المتفرجين، بينما تستدعي روبين سحرها الخاص بها لجمهور خاص يتكون من ولدينا وأنا، فهي لم تظهر مطلقًا على شاشة التلفاز أو شاركت في بطولة عالمية، ولكن رأيتها تؤدى أعمالاً ذات طابع بطولي مناسب (متناغم).

لقد سمعت عن طريقة جوردان أو سوبس «البحث عن القوة في أعماق الذات» في الربع الرابع من الملعب لكنى شاهدت هذه السيدة تجتهد وتجد في نشاط وقوة، ولكن في مباراة لا تنتهى خلال دقائق، فقد شاهدت أعماقها عندما كان والدها خلال شهور من الآلام، يقاوم المرض اللعين الذي تسبب بعد ذلك في موته، وبرغم ذلك كانت تحرص على أن تكون في البيت كل يوم من أجله ومن أجل طفلينا، وشاهدتها أيضا مسهدة بجانب السرير تسع عشرة ساعة، بدون أي شكوى عندما أصيب أول مولود لنا بالالتهاب السحائي.

إنها تستطيع أن تؤدي دور الأم والزوجة بحماس وبصيرة وعلى الرغم من أن طولها خمسة أقدام ووزنها ١١٥ رطلاً إلا أنك إذا اشتبكت مع أحد أطفالها فلسوف تواجهك مشكلة عسيرة حيث يمكن لها أن تقاتل دبًا إذا غمغم، وليس هناك في حياتها أي مكان للاستسلام أو التعب بلا شك، إن هذه السيدة بطلٌ بالفعل، إنها فعلاً

سيدة ناجحة لم يفكر أحد أبداً أن يتوجها بإكليل أو يجرى معها لقاء في نهاية اليوم على الرغم من أدائها لعملها بنفس الحماس ونفس التصور الذي يؤدي به أي شخص آخر دوره في أية لعبة وفي أي مكان.

وبينما مايكل وشيرل يقومان «باجتياز الحواجز» تقود روبين هي الأخرى أسطولا من السيارات، وكما أن مايكل جوردان هو قلب وعقل فريقة، فبالمثل أيضًا تعد روبين قلب وعقل عائلتها، بكونها أمًا حنونًا وزوجة، فهى تعيش المواقف الصعبة بنفس الخلق والكرامة اللذين تعيش بهما المواقف الحسنة، وهي تخطط لأفراد العائلة وتتصور وتتخيل لولدينا. إنها تستطيع العناية بنفسها، ومن ثم يمكنها أن تعتني بنا جميعا، قادرة على خلق بيئة للتنشئة ممتلئة بالحنان لا تجنى شيئًا غير النجاح.

إن هناك خصائص حقيقية تميز البطل. تعرّف عليها في حياتك اليومية وليس عليك أن تنظر فقط في الجمعية الوطنية للسلة كي تجد نجمًا، ويمكن لي أن أتنبأ أن هناك أبطالاً في حياتك الآن، وقد لا تكون لاحظتهم كما ينبغي أو لاحظت نفسك كما ينبغي، ولكن تعد هذه مشكلة تقديرية وليست حقيقية، فأي شخص يمكن أن يكون بطلاً، أي شخص يمكن أن بطلاً في حياته الخاصة، ولذا فمن المهم لك أن تطالب وتعيش ولا يخدعك التفكير بأنك لست بطلاً أو لا تستطيع أن تكون بطلاً، لأنه ليست هناك أضواء أو آلات تصوير أو معلقون على استعداد عندما تكون أنت مستعداً. توقف الآن وانظر حولك بدقة، فلربما تكون قريبًا من النجاح أكثر مما تخيلت.

خشية ألا تعتقد بأنه توجد قصص حقيقية للنجاح اليومي في

عالم الأعمال البسيطة، فقد نسبت هذه الأعمال إلى روبين، لأنني عشت معها قرابة اثنين وعشرين عامًا، ولكن دعني أخبرك الآن عن أندي.

بيل داوسن أحد أعز زملائي وأصدقائي جعلني أشترك وشركتي في شركة لمكافحة النيران ذات حجم هائل في كاليفورنيا، حيث مثلنا مائة شركة في نزاع حول ما يربو على البليون دولار نقدًا، واستمرت المحنة لمدة خمسة أشهر تقريبًا حيث كانت الإقامة في الفندق طوال هذه المدة مرهقة تحت أحسن الظروف.

كان بيل داوسن مستشارًا قانونيًا وأحد أبرع المحامين في أمريكا، وعندما يشرع في قضية ما، فإنه يهيمن عليها وبدون أي جهد يسحق الجهة الأخرى، مما يعنى أن هناك اجتماعات قبل القضية وأثناء القضية وجلسات قبل اليوم التالي يمكن لها أن تستمر حتى ساعات مبكرة من الصباح.

كانت وسائل الانتقال المدنية بمثابة الكابوس وقابلت أندي في أول ليلة أمضيها في البلدة وقد أقلني بسيارته الأجرة بعد منتصف الليل من المطار إلى الفندق.

الآن وبعد أن استخدمت الكثير من سيارات الأجرة في مدن كثيرة، بعضها كان نظيفًا ولكن الأغلبية لم تكن، ولكني منذ الدقيقة الأولى لاستقلالي هذه السيارة لاحظت الفرق، فعلى الرغم من أن أندي قام بتوصيلي، في منتصف الليل إلا أن سيارته كانت زاهية وكان أندي مرتديًا قميصًا ورابطة عنق كي يتلاءم مع سيارته، وفي المقعد الخلفي كانت توجد نسخ حديثة من جريدة *«أمريكا اليوم»* المحلية وجريدة *«وول ستريت»* مطوية بعناية وقد تمت قراءتهما تقريبًا

عشر مرات في اليوم، ولكن كل صفحة من صفحات الجريدة كانت في مكانها ولم يساور ذهني أي شك من أن أندي قد شغل مكانًا هامًا بما يفعل وبالطريقة التي يفعلها بها، ولم تكن لغته على قدر عالٍ من الإتقان وكان قميصه باليًا إلى حد ما، ولكن نظيفًا، ويمكنك القول بأنه كان يفاخر بمظهره.

وفي اليوم التالي، عندما كنت أتجول في المدينة استلزم الأمر مني أن أستقل ثلاث أو أربع سيارات أجرة مما جعلني أشعر بالرغبة في أن آخذ حمامًا بملابسي لحظة خروجي منها، واتصلت بأندي بعد اطلاعي على إيصال اليوم السابق، ثم أوضحت له أن معي ستة أشخاص أو ربما ثمانية في مجموعتي وسوف نتنقل حول المدينة بصفة دائمة، ثم نذهب إلى المطار أو نعود منه خلال الشهور القادمة، وسألت أندي عن إمكانية تولي أمر انتقالنا أثناء وجودنا بالمدينة ووافق بمنتهى الترحيب.

ولمدة تزيد عن أربعة أشهر ونصف استطعت التعرف على رجل بسيط ذي مفاهيم بسيطة يطوعها لنفسه، وذي حماس لأداء عمله وتصور لحياته وكان أندي بمثابة المنقذ لنا، فقد كان موجوداً كل الأوقات وليس معظمها، وكان يقوم في بعض الأيام بتوصيل بعض أعضاء مجموعتي في السادسة صباحاً، على الرغم من أنه قد أقلني من المطار بعد منتصف الليل، لقد كان محترفًا وملتزمًا تجاه عمله وكانت سيارته دائمًا نظيفة.

بينما كنت أستقل السيارة معه كنا نتحاور، وكان يشاركني فلسفته التي كان مغزاها إذا أديت الأشياء على نحو جيد وعملت بجد، فلسوف تربح بالتأكيد، وقد أوضح لي أن امتلاك شركة

سيارات أجرة خاصة به هو هدفه خلال خمس سنوات، وبلا شك فقد كان شغوفا جداً بهدفه، وعندما أقلني للمطار يوم الجمعة كانت هناك تقلبات جوية أدت إلى تعطل رحلتي، وبينما كنت منتظراً سألني أندي إذا كنت أود أن أطلع على خطة عمله، ولم يكن في عجلة من أمره ولم يكد يتركني إلا إذا تأكد من أنني قد شرعت في رحلتي ولم أعد في حاجة إليه، وكان لدي فضول عظيم للتعرف على هذا الرجل طيب القلب الأمي غير المحنك وماذا استطاع أن يدرك.

لقد أثار دهشتي بحق عندما أطلعني على خطته، فعلى الرغم من أن خطته للمستقبل كانت مكتوبة بخط اليد، وكانت هناك أخطاء في الهجاء، إلا أنها كانت ذات معنى، وقد قام فيها أيضًا بالعمليات الحسابية وكان لديه إطارٌ محدد للوقت ومعيار واضح للنتائج فكان يملك خطة، وكان أيضا يعد جزءاً مكملاً في مجال نقل الجنود وإيوائهم، وكان يؤيد واحدة من أكبر الدعاوى القضائية في أمريكا، إن لم تكن أكبرها على الإطلاق، وإن لم تكن أهمها في ذلك العام، وقد دفعني أنا ومجموعتي والمحامين والشهود الأساسيين في وقت مناسب للوثوق به بشكل بارع، ويمكنك القول بأنه كان فخوراً بالمشاركة في هذا، لقد تابع تقدمنا كل يوم في الصحف مما جعله حسن الاطلاع على الحقائق.

وفي اليوم الأخير في المدينة أقلني أندي إلى المطار وسألني عما إذا كان ممكنًا أن يصطحبني حتى بوابة الوصول وأثناء الطريق تحدث قائلاً: «أود أن أشكرك يادكتور على تمكيني من المشاركة في هذه الصفقة، الأمر الذي جعلني أشعر بأنني قد أحدثت فيها اختلافًا كبيراً، ولقد تعلمت الكثير، وإذا تصادف أن التقيت بك مرة أخرى

فسأشكرك على أنك قد وفرت لي الفرصة والعمل وفي وقت واحد» وبمنتهى الذوق شكرته على مساعدته لنا وأخبرته بأنني أؤمن بأن خطته جيدة وأن لدي ثقة عظيمة بأنها سوف تنجح، فلقد كان أندي بالفعل رجلاً ذا تصور وحماس.

إنني لأشكر الله على وجود أمثال أندي في العالم، يؤدون مثل ما يؤديه من أعمال، وإلا كان من يشرع في الاعتقاد منا أننا في حالة طيبة، متورطًا في مشاكل جمة ، وبينما كنت جالسا في الطائرة عائدًا إلى الوطن راودتني أفكارٌ كثيرة حول أندي، أكثر من الأفكار التي راودتني حول دعوانا القضائية، فلقد كان واضحا أمامي أنه أجاد فيما كان يفعله.

تمامًا كما كنت أنا أجيد ما أفعله، كان بطلاً ناجحًا وقد احتل مكانة عظيمة في عمله في الحياة، وكان بارزًا في مكانه، بل ويمكن لكثيرين في الكونجرس وأمريكا المتحدة وآخرين في أماكن أخرى أن يتعلموا منه كما فعلت أنا.

بإمكاني أن أطلعك على قصص أخرى ناجحة ولكني أراهن أنك قد فهمت ما أعنيه الآن، فليس مهمًا أين أنت أو ماذا تفعل أو إلى أي مرحلة وصلت في التعليم، أو لم تصل فمن خلال التعايش بقوانين الحياة وحوز أساسيات النجاح يمكنك أن تصبح ناجحًا أيضًا، ولك حرية الاختيار.

فيما يلي المقدمة والفصل الأول من الكتاب الجديد المثير لمؤلف هذا الكتاب بعنوان «إنقاذ العلاقات».. والذي يتضمن استراتيجية من سبع خطوات لإعادة العلاقات والاتصالات مع شركائك والصادر عن دار نشر هاي بيريون في فبراير عام ٢٠٠٠.

تمهيد

كن واقعياً:

أعد المحاولة مرة أخرى

إذا كانت هناك مشاكل أو اضطرابات صغيرة أو كبيرة في علاقاتك بالآخرين، فسوف أخبرك عن كيفية التعامل مع هذه المشاكل مباشرة ، لن أحاول أن أتذاكى، أو أن أتكلم بعفوية، ولن أغرقك بوابل من الكلمات صعبة الفهم، ولن أستخدم اللغة المجازية أو العامية الشائعة، بل إنني سأعطيك أجوبة مباشرة ناجحة وذات مغزى، ولطالما نجحت هذه الأجوبة إلا أنها غمرت في طوفان الحماقات.

ولكن قبل ذلك هناك شرط مسبق يحدد النتيجة وينبغي عليك الوفاء به إذا ما كنت ترغب في انقاذ علاقتك مع شريكك وإعادة بنائها. هذا الشرط ببساطة شديدة هو أن تكون واقعياً مع نفسك وما أعنيه بكلمة واقعي هو ١٠٠٪ مما تحمله هذه الكلمة من معاني، لا نفاق ولا إنكار وإنما أمانة كاملة مع النفس «لا تكن معادياً أو مجادلاً أو متصلب الرأي؛ لأن ذلك سوف يفقدك الكثير، ويجب التركيز هنا على إنقاذ علاقتك بالآخرين وتهذيبها إلا أن الطريق إلى تحقيق ذلك هو أنت وأنت فقط، ولست أنت والطرف الآخر؛ لأن علاقتك مع الآخرين تبدأ أولاً بعلاقتك مع نفسك.

أعدك بأنه بإمكانك تغيير الطرف الآخر من العلاقة بين ليلة وضحها أو حتى تهمله وتبحث عن آخر خيراً منه، ولكن لن يمكن عمل

ذلك حتى تقرر أنت مع نفسك إزالة الشوائب العالقة داخلك وتصفو وتسمو بروحك، وهذا الأمر لا يبدأه فردين بل يبدأه فرد واحد هو أنت، عليك أن تستعيد نشاطك مرة أخرى وتصبح هذا النوع المطلوب من الأفراد والذي يبدأ بالحسنى ، ويوحى بالاحترام ويعمل على نشر الود والحب. أنت وحدك من سيعمل من أجل هذا التغيير، وسيبدأ الأمر من داخلك حيث تكتشف من أنت وإلى أين انتهى المطاف بحبك وحياتك وتصوراتك. يجب أن يصبح نقاؤك واضحًا وهدفك ساميًا، إن محاولة إصلاح العلاقة وإنقاذها يؤثر على الطرف الآخر، ولكنه يعتمد عليك، فإذا ما بدأت ذلك الأمر وأنت تحمل فكرة غيرها فستفشل فشلاً ذريعًا، وسوف أبدأ معك أولاً بوضع الأمور في نصابها؛ لأني أعلم أنك لست صادقًا مع نفسك. وإلا ما وجدت مشاكل في علاقتك مع الآخرين ولما لجأت إلى هذا الكتاب.

إذا كنت على علاقة مع أحد وبدأت تسوء أو أنها أفضت إلى ألم أو اضطراب أو فراغ، فأنا أعلم أنك فقدت قوة شخصيتك وكرامتك ومثلك وتقديرك لذاتك وسمحت لنفسك أن تتعامل مع الألم والفشل وتدمير النفس، لقد ابتعدت عن العديد من آمالك وأحلامك وبدأت في لوم من معك ولوم الظروف المحيطة بك بدلاً من أن تبحث عن الاجابات الحقيقية بداخلك، ربما تكون سمحت لشريكك أن يسئ معاملتك لفترة أو أنك استسلمت لما لا تريده، وسمحت لعدم الاكتراث بالتسلل إلى نفسك، ولكن الأهم من ذلك، أنك لم تحسن معاملة نفسك، وفقدت التواصل مع الجزء الذي أطلق أنا عليه «العقل الباطن» أو «بؤرة الشعور»، هذا المكان الذي يكمن فيه التعريف بالنفس، هذا المكان الذي تتركز فيه الفطرة والقيم والمبادئ والموهبة والحكمة، قف قليلاً، وأعد التفكير في الأمر لقد كان هناك

وقت ما تعرف فيه من أنت وماذا تريد، كنت آنذاك عامراً بالحيوية والأمل والتفاؤل، كنت على صلة بالعقل الباطن، أو بؤرة الشعور. هذا المركز الذي وهبه الله لك وجعلك به.

هذا ليس مجرد جدال الغرض منه تهدئة النفس، ولكن هذا هو أهم ما تبحث عنه لكي تتصالح مع النفس، ولقد تعرفت في حياتي على أفراد ناجحين، وكم كان يثير دهشتي أن هناك بعض الناس يمتلكون القدرة على إقامة علاقات ناجحة في العمل والحياة والأصدقاء، بينما آخرون لا يتمتعون بهذه الخاصية، وكلنا نجد من حولنا من استطاع أن يعبر كافة الحواجز ويستغل الفرص لصالحه بينما هناك من لا يستطيع أن ينجز أي شيء ناجح في حياته، وكل ما استطعت التوصل إليه بصدق ووضوح هو أن هؤلاء الناجحين، هم الصادقون مع أنفسهم وعلى اتصال وثيق بالعقل الباطن أو بؤرة الشعور، ويعرفون جيداً ما بداخلهم، قيمهم، مبادئهم، قدرهم احترامهم لأنفسهم ، ويعرفون كيف يجبرون الآخرين على احترامهم أيضاً، فهم يعيشون في نقاء مع أنفسهم وصفاء داخلي، مما يمنحهم ثقة لا تهتز بإنهم هم الوحيدون الذين يمكنهم تحديد قيمة لحياتهم. لقد استطاعوا النفاذ إلى داخلهم وطالبوا بحقوقهم في حياة واعدة ورفضوا ما هو أقل من ذلك المستوى، سواء من أنفسهم أو من غيرهم.

إن الحقيقة لا يسهل دوماً سماعها، ولكنها لا تزال الحقيقة، ولن ادع لك فرصة لكي تهرب منها و تخدع نفسك، فإذا لم تبتعد عن التشويش، والشك بالنفس والمؤثرات السلبية، وتعود إلى بؤرة شعورك فمهما رويت لك ومهما تعلمت، فسوف تظل تعيش في أطر ضيقة الأفق، وتستمر في تخريب علاقتك بالآخرين، وسوف تظل

تشعر بالألم والذنب والارتباك والغضب. ولكن لابد من الاعتماد على شخصيتك وقوتها، فهي فقط التي يمكن أن تولد في نفسك أشياء أخرى غير عادية، والقوة التي أتحدث عنها ليست بذلك النوع الذي به تفرض سيطرتك على الغير دون مراعاة لمشاعره، وإذا اتبعت ذلك النهج ، فلن تكتسب من حولك وتعيدهم إلى دائرتك، ولكن ما أتحدث عنه هو القوة التي تنبع من الأعماق، القوة القادرة على الإبداع وتوفير المناخ الملائم والتعلم من الحياة ومن العلاقات مع الآخرين.

هذه القوة التي أتكلم عنها بعيدة كل البعد عن قوة سلب الأشياء من الغير لتزيد مما لديك، بل هي قوة منح تجعلك تسمو بمن حولك، فهي قوة هادئة، تعبر عن الكرامة والصدق مع النفس. جرب بنفسك أن تنفذ إلى أعماقك وتبدأ في اكتساب الخبرات، وسوف تلاحظ أن العالم من حولك يبدو مختلفًا، وكما كتب أحد الأدباء : «مهما رأيت أمامك أو خلفك فإن ما ستراه بداخلك أعظم بكثير». عندما تقرأ هذا الكتاب، لابد أن تتأمل كل ما ورد به وتنظر إليه بعين مدققة حتى تعود مرة أخرى إلى طويتك وتصافيها، وحتى تستعيد قوتك التي وُلدت بها.

عندما تقرأ صفحات الكتاب، تفكر في الطريقة التي تستعيد بها المبادئ داخلك إلى قلبك وعقلك، تفكر في طريقة تحويل الضعف إلى قوة. ابدء فوراً في التعرف أكثر على نفسك في كل مجالات حياتك، ومع كل صفحة تقرأها، أريدك أن ترفع رأسك وتشد صدرك كرد فعل للتصميم والإرادة وليس للضجر. النفاذ إلى الأعماق وإعادة اكتشاف القوة الكامنة بالداخل والسعي نحو الأحسن هي أهم ما يمكن عمله للوصول إلى حياة سعيدة مع الرفاق ومع كل من حولك.

الفصل الأول

إنه وقتك ودورك الآن

لقد جلست ذات مرة منذ خمسة عشر عامًا مع كارول ولاري في مكتب علم النفس، ووجدتهما نموذجًا حقيقيًا للزوجين المثالين - لقد كانا كذلك - لأنهما كانا يعانيان من مشكلات في علاقتهما الاجتماعية، ومثل الكثير من الأزواج فقد كانا على يقين تام بأن حبهما العميق وتفاؤلهما سيجعل علاقتهما تدوم، لقد كانا يجيئان معًا لأنهما كانا يرغبان في أن يكونا معًا ولأنهما كانا يشعران بالسعادة في حياتهما معًا، ولأنهما كانا يعتقدان أن كلا منهما يكمل الآخر من خلال علاقتهما، فقد كانت تتسم علاقتهما بالجدية وتقديم التضحيات وكان يعد كل منهما الآخر بأن يفتديه بقلبه وروحه.

وهم يحاولان الآن أن يدركا لماذا كان هذا الشيء نفسه الذي كانا يعتقدان من قبل يحقق لهما السعادة الغامرة، أوقعهما الآن في شرك وأغرقهما في شعور من الكآبة يعجز التعبير عنه، فقد كانا يتألمان ويفكران مليًا ويتعجبان كيف يمكن لشيء أن يظل ساكنًا وأن يبعث على الألم بصورة دائمة، كبتت كارول حزنها داخل صدرها، ممسكة حلقها بأصابعها والدموع منهمرة على خديها، وكان لاري يحدق بعينيه من النافذة وكتفاه متدليان، ممسكًا ذقنه بأصابعه. وقد أصبحت علاقتهما تتسم بجو من اليأس، يتخللها فترات من السكون

الباعث للغضب، ثم يتحول هذا السكون إلى هجوم عدائي عدائي شخصية كل منهما- وكان ينبغي عليهما أن يطلبا مساعدة صادقة أثناء محاولتهما الأخيرة للصلح، أخبرتني كارول : «إنني أتألم كثيراً لشعوري بالوحدة»، وأريد دائمًا أن أصرخ أو أكسر شيئًا، إلا أنني لا أدري ما هو ولماذا أريد أن أفعل ذلك، لقد كان حبنا من قبل يتسم بالحيوية والنشاط - وأصبح الآن بارداً ومؤلمًا وساكنًا، فهل هذا معقول، وهل من المعقول أن يتسم حبنا بكل هذا؟

بدأت أتحدث مع لاري وكارول بنفس المنطق التقليدي المعروف الذي كنت ألجأ إليه أنا وأي طبيب نفسي آخر في المدينة منذ سنوات حيث قلت لهما: «ينبغي عليكما أن تحلا مشاكلكما بأنفسيكما»، «يجب أن تتعاملا معًا بطريقة أفضل، وأن تريا الأشياء من خلال وجهة نظر الطرف الآخر، وأن تحلا كل مشكلة من مشكلاتكما. تذكرا ما أقسمتما عليه عند زواجكما»، وكما تعلمت من قبل، فقد كنت أسلك سلوكًا بارعًا وهادئًا عندما أقدم كافة الاقتراحات التي أؤمن بها ولكن فجأة، لم أسمع نفسي أقول سوى : هراء، هراء، هراء، هراء هراء، وعندما جلست هناك، سألت نفسي: هل لاحظ أي شخص خلال الخمس عشرة سنة الماضية أن هذا الهراء عديم الفائدة؟ هل أدرك أي شخص أن الغالبية العظمى من هؤلاء الأزواج لا تتحسن علاقاتهم؟

لقد كان هذان الزوجان يبحثان عن حلول لمشاكلهما، فقدمت لهما بعض المعلومات عن «طبيعة العلاقات الزوجية» والتي لم تحدث أدنى تغيير في علاقتهما، فأدركت أن نصيحتي ربما تكون مفيدة

ومقنعة، لو كانت الحياة عبارة عن برج منعزل، أو لو كان الناس يعيشون مثلما كان يعيش أوزى وهاربيت في سلسلة حكايات أوزي وهاربيت، إلا أن تأثيرها لا يمكن أن يكون قويا على هؤلاء الذين يعيشون في عالمنا الواقعي ويتعرضون لمشكلات حقيقية، ولديهم أطفال بالفعل، ويواجهون متطلبات مادية، وسباقًا حقيقيًا في سبيل التمتع بحب الآخرين والتعرض لضغط قوي، فالعدد الهائل من النصائح التي تتعلق بالعلاقات الإنسانية، التي كانت تقدم في مجتمعنا، كان تأثيرها غير إيجابي ولا يمكن أن يكون إيجابيًا، بشكل أو بآخر، إن هذا كان واقعًا في الماضي ومازال كذلك في الحاضر، وقد أوضحت الأبحاث أن أكثر من ثلثي الأشخاص المتزوجين أو غيرهم ممن لا يربطهم رباط الزوجية، والذين يستمعون إلى نصائح في العلاقات الزوجية يعانون من حياة مؤلمة، أو لم تعد حياتهم هادئة بعد مرور عام واحد، فمعدل الطلاق في أمريكا لا يمكن مطلقًا أن يتناقص عن خمسين بالمائة، وعشرين من الأزواج في عصرنا الحالي لا يحدث بينهم الطلاق مرة واحدة فقط، بل مرتين، ومن الواضح أن النتائج العامة المقنعة عن كيفية «تعامل» الأزواج معًا تعاملاً سليمًا أو الآراء الموضوعية التي تتسم بنفاذ البصيرة، التي تبين لك «بإدراك واع»، مفهوم العلاقات الزوجية لم تقلل من معدلات الطلاق منذ خمسين عامًا، ولم تقللها أيضًا في العصر الحاضر.

فهذا اليوم الذي جلست فيه معًا مع كارول ولاري كان نقطة تحول في حياتي، فقد أدركت أنه إذا داومت على تقديم النصائح لهما بهذا المنطق التقليدي، سأكون مخادعًا لهما ولهؤلاء الذين يستمعون

إلى هذا المنطق الذي من شأنه أن يبدد أي محاولة لإنقاذ علاقاتهم الزوجية، إلا أنني أدركت الحل لتلك المشكلة إدراكًا تامًا فيما بعد، فقد توصلت إلى سبب فشل العلاقات الزوجية في أمريكا، وما ينبغي أن يفعله الأزواج للتغلب على مشكلاتهم، فالناس يحتاجون إلى أسلوب واعٍ يمكن تطبيقه عمليًا في حياتهم والذي من خلاله يعيدون بناء حياتهم وطرق معيشتهم، وذلك لتحقيق علاقة سليمة بينهم، بدلاً من أن يعيشوا بطريقة تهدد حياتهم وتزيد من قسوتها، وعلى الرغم من فرط حماسي ومثاليتي، أدركت أنه ينبغي على أن أعيش واقع الحياة المؤلمة وأن أتوقف عن تقديم نصائح غير مفيدة، وأن أقابل أمثال كارول ولاري في عالمهم الواقعي وحياتهم التي يعيشونها وعلاقتهم الاجتماعية.

تلك هي الفكرة الرئيسية لهذا الكتاب وسوف أخبرك الآن بما ينبغي أن تفعله لترضى ذاتك وتفي أيضًا بحاجات الطرف الآخر، وكيف يمكنك إعادة بناء أساس حياتكم؛ وذلك لتحقيق علاقة اجتماعية ناجحة.

إنني شخص لا يخشى المواجهة الصادقة وينقل لك الحقيقة كما هي، فلن أحدثك عن النظريات الموضوعية التي تتعلق بالعلاقات الاجتماعية مثل «الإنصات بانتباه إلى الطرف الآخر» أو «مشاركة الآخرين أحاسيسهم ووجدانهم»، ولن أشاركك البكاء، ولن أربت على يديك برفق، ولن أحاول أن أقوى مشاعر الحب بينكما عن طريق إرسال خطابات حب رقيقة بينكما، ووضع الزهور على الوسائد في آخر الليل، فإذا كنت تبحث عن كتاب تقرأه ويكون بمثابة دواء قوى

التأثير يضمد جراحك العاطفية، فأقترح عليك أن تقرأ هذا الكتاب قراءة جيدة- نظراً لأنني أريد أن أثير مشاعرك، وأن أوقظك وأساعدك كي تبدأ حياة تعتمد أساساً على التخطيط السليم، وتصبح جديرة بأن يتحدث عنها الآخرون، وأن تبدأ علاقة اجتماعية سليمة.

إن هذا الكتاب لا يقدم لك حلولاً يسيرة، فهو بمثابة دعوة صريحة – توجيه نقدي لك بأنه ينبغي عليك أن تتخلص مما كنت تحبه وتكرهه من قبل، وأن تخترق جسور ماضيك الأليم، وأن ترتقي بصفاتك الشخصية وأن تسلك سلوكًا سليمًا، لكي تحقق ما ترومه في حياتك، فإن مهمتي هي أن أقدم المساعدة لإزالة آثار الحيرة والريبة والتخلص من التفكير المشوش الذي يسيطر على علاقتكم وعالمكم الزائف الذي أنشأتموه، والاتصال بمركز وعيكم، والمساعدة في الوصول إلى حلول إيجابية، فالاتصال بمركز الوعي سوف يذكركم ويقنعكم أنه لا يوجد شيء يمكن أن يبعدكم عن علاقة سوية يسودها جو من المحبة والمودة والابتسامة.

إنني أدرك أن هذا يعني أن الكثير منكم يطلبون حلولاً كثيرةً لمشكلاتهم، فالعلاقات الزوجية بشكل عام والحياة الزوجية والعائلية بشكل خاص مازال يسودها جو من العزلة من وجهة نظرنا، فقد فقدت الحياة العائلية حيويتها ونشاطها، وغدا العنف والإساءة والجمود العاطفي أساسها، تنتقل العدوى بين العائلات بشكل سريع، فهي بمثابة القطار الذي يتجه بسرعة شديدة نحو تل شديد الانحدار، وإذا قرأت هذا الكتاب، فمن المحتمل أن تجد نفسك داخل هذا القطار وسوف تتعرض حتمًا للكارثة.

إننـي إدرك أنك لا تـريد أن تـكون بداخـل هـذا الـقطـار، لذا، ينبغي عليك أن تحب النـاس جميعًا وتجعلهم يحبونك، وأن تعلم أنك جزء من كيان واحد يجب أن يكتمل جزؤه الآخر من خـلال العلاقة الزوجية، فإنك لست شخصـًا أحمقًا، ولم تكن من أنصار الماسـوشية (الذين يتلذذون بتعذيب الآخرين، ومن يتلذذون بالاضطهاد)، الذين يرون أن العلاقة الزوجية ينبغي أن تقوم أساسًا على المعاناة، ولست شـخصـًا كسـولاً، لذا، ينبغي عليك أن تتمتع بالشخصية التي سـوف نتناولها هنا، فـمهمـا كانت قدرتك الفائقة على تجنب الوقـوع في المشكلات التي ذكرت سالفًا، فلم يزل هناك تيار جارف، إذا اندفعت نحوه بقوة، فسوف تقول حتمـًا: «هذا يكفـي، ولم أعد أتجه إلى هذا التيار مرة أخرى» وستدرك إدراكًا تامًا أنـه إذا قاومت هذا التيـار، فسوف تكون بداية لتحقيق النجاح. ينبغي عليك أن تدافع عن كرامتك بشدة، فلو قلل أحد من قدرك ستبدأ في الهجوم والاستعداد لدخول حرب ضارية.

إن هذا التيار سيتراءى لنا في المستقبل في مكان ما، أو لعلك تسير فيه في تلك اللحظة مثل البهلوان فوق الحبل المشدود، إلا أنني سوف أحاول الآن أن أبعدك عن السير في هذا التيار، لعلك لا تعلم كيف ولماذا وقعت علاقتكم في مثل هذا الشرك، ولكني أدرك السبب في ذلك، إنني أعلم ماهو السلوك الذي تتبعونه، وأدرك كيف حدث كل ذلك لك، إن مـا سـوف أذكره في هذا السيـاق يمكن أن يبدو متعسفًا ولكني أعتذر لكم لكوني حادًا معكم.

فبعد أن شاركت آلام الآلاف من الأزواج الذين كانوا يعانون

من مختلف المشكلات وقدمت لهم المساعدة، أصابني ألم شديد، إنني أعلم كيف تسيطر على علاقتك وتتبع الأسلوب السليم، وإذا تابعت قراءة هذا الكتاب سوف أوضح لك ما هو الشيء الذي كنت تعتقده، وسوف أهديك إلى حلول واضحة، للكثير من مشكلاتك، منها على سبيل المثال: إنك لا تختار علاقتك الزوجية اختياراً سليماً، فينتج عن ذلك تلك الحقيقة المؤلمة، وهي غرقك في بحر من الآلام.

من العجيب أنك المسؤول عن بلوغ المشكلات إلى ذروتها

إذا عرفت بعض المعلومات عني من خلال كتاباتي الحديثة، أو أعمالي التلفازية، فسوف تعلم أنني آخر شخص على وجه الأرض سيخبرك بأنك الضحية أو أنه يمكنك إلقاء مسؤولية ما حدث على أي سبب أو موقف تحكم في مجريات حياتك، إلا أن المجتمع الذي أخبرك من قبل أنه ينبغي عليك أن تشارك حياتك مع شخص آخر، حدد بوضوح النجاح الذي تحققه، وكيفية تدبرك لعلاقتك الزوجية والتعامل مع عائلتك، ولم يعلمك كيف يمكنك القيام بذلك.

ينبغي عليك أن تدرك أن متطلبات استخراج رخصة القيادة هي عشرة أضعاف متطلبات استخراج عقد الزواج - فلكي تتعلم القيادة يجب عليك على الأقل أن تجتاز اختباراً للمهارات والقدرات قبل أن تبدأ بالفعل في القيادة، إلا أن مجتمعنا يفرض علينا الزواج دون اجتياز أية اختبارات، ولكن بحضور شاهدين وتوقيع على عقد الزواج في المحكمة، ومن المحتمل أنك تكون قد تلقنت دروسك الخاصة عن العلاقة الزوجية من خلال علاقة والديك، إلا أن المشكلة

بلاشك أنهم يعرفون معلومات عن العلاقات الزوجية أقل من تلك التي تعلمها، فقد كنت تذهب إلى المدرسة وتتعلم كيف تقرأ وتكتب وتجمع وتطرح، إلا إنك لم تحضر درسًا تتعلم فيه كيف تعرف طبيعة مشاعرك، ولم تتلق أية معلومات مصاغة في صورة مجموعة من المبادئ والأفكار على نحو منظم عما ينبغي أن تتسم به العلاقة الزوجية، وما هو السلوك الذي يجب أن تتبعه في تلك العلاقة، ولم يعلمك أحد كيف تقيم تلك العلاقة، ولم يخبرك كيف تختار الزوج المناسب، ولم يدلك كيف تكون زوجًا صالحًا أو زوجة صالحة، وما السلوك الذي ينبغي أن تتبعه عند الوقوع في المشاكل، فلو فكرت في هذا الأمر، لوجدت أنك لم تتعلم ما هو «الخطأ».

من المحتمل أن ينتج عن ذلك، أن تختار شريك حياتك استنادًا إلى وجهات نظر خاطئة ثم تستمر علاقتكما التي لا تستطيعان من خلالها تحديد أهدافكما وآمالكما وأحلامكما ثم تحدث بعد ذلك الصدمة الكبرى: عندما تبحث عن مساعدة وتلجأ إلى الكثير من هؤلاء «الذين يقدمون الحلول للناس» من خلال نظريات علم النفس وما ورد في كتب طب النفس، فسيتبين لك أن هؤلاء لا يدركون تمامًا كيفية تقديم المساعدة لك، ومن العجيب أن تلك المدينة بها أعداد هائلة، لا حصر لها من المتخصصين في العلاقات الزوجية والعلماء النفسيين، والأطباء النفسيين ومستشاري العلاقات الزوجية، والخبراء النفسيين ومن يقدمون نصائح عن الزواج في الجرائد والصحف والكتاب الذين يهتمون بتحليل النفس الإنسانية وتقديم المساعدة في الكثير من مشكلاتها، إلا أن طريقة تحليلهم للعلاقات

الزوجية دائمًا ما تكون محيرة بدرجة كبيرة، الأمر الذي يجعلني أهز رأسي في حيرة شديدة.

لقد حان الوقت لكي يتوقف هذا الاستطراد في الحديث، وهذا التفكير الغامض، وخلال جولتنا في صفحات هذا الكتاب، سيبتعد حديثنا عن النظرية والمعلومات الخاطئة، وسنقدم لك أساليب وحقائق عن كيفية تحقيق وتوجيه علاقة سليمة، بدلاً من اللجوء إلى سلسلة أخرى من العلاج النفسي، الباهظ الثمن أو قراءة بعض العبارات الرقيقة والمنمقة التي من شأنها أن تبعدك عن القيام بتلك الأعمال التي يمكن أن تساعدك مساعدة حقيقية.

سنعرض لك حقيقة هذا الأمر – إنك مسؤول عن تفاقم المشكلات في علاقتك الزوجية. وجعلها في تلك الصورة المؤلمة، وتلك هي الحقيقة وراء حدوث مشكلات في علاقتك الزوجية.

اقرأ تلك العبارة مرة أخرى: إنك المسؤول عن تفاقم تلك المشكلات وجعلها في تلك الصورة المؤلمة وتلك هي الحقيقة التي تقف وراء حدوث مشكلات في علاقتك الزوجية، فدعني أكن صريحًا وصادقًا معك، فلن أقول لك إنك تخلق تلك المشكلات في علاقتك الزوجية بسبب حالات الغضب التي تعتريك بين الحين والآخر، ولن أقول لك إنك تخلق تلك المشكلات بسبب أفعالك المهينة التي لجأت إليها ذات مرة منذ خمسة شهور أو خمس سنين، بل خلقتها بسبب أسلوبك الذي يتسم بالقسوة والعنف الذي تتبعه على نحو مستمر، والذي من شأنه أن يفسد العلاقة الزوجية، فلقد اخترت أسلوبًا

لحياتك، لا يمكن أن ينشأ عنه أي نتائج أخرى، سوى تلك التي ذكرت سالفًا.

وسوف أعرض لك خلال صفحات هذا الكتاب، الكثير والكثير من هذا الموضوع، ويمكن أن تعاني، بصفة دائمة من سوء العلاقة الزوجية، فكل فرد منا يتبع أسلوبًا خاصًا لحياته يبين طبيعة شخصيته، فلو كنت فردًا نافعًا في المجتمع، وتتسم بالنشاط والحماسة والحيوية، وإدراك واع، سأعلم علم اليقين أنك تتبع أسلوبًا لحياتك يتفق مع تلك السمات التي تتحلى بها، وإذا كنت شخصًا تعاني من سوء حالتك النفسية وسوء علاقتك الزوجية وفقدان الوعي سأدرك إدراكًا تامًا أنك تتبع أسلوبًا حياتيًا يسبب تلك المشكلات، فإذا اتخذت أسلوبًا لحياتك يتسم بالتوتر والضغط النفسي والنزاع وإهانة كل طرف للآخر، وحياة مليئة بالخلافات الزوجية، ستتدهور علاقتك الزوجية، وعلاوة على ذلك، فإذا كان هناك اختلال في علاقتك الزوجية مع الطرف الآخر، فهو بسبب وجود اختلاف مع ذاتك.

إنني لا أوجه اللوم إليك، ولكني أوضح لك فقط نوع تلك العلاقة، فلا يمكن أن تتدهور العلاقة الزوجية، إذا لم يكن هناك ما يعمل على تفاقم المشكلات وانهيار العلاقة الزوجية. لو شعرت أن حديثي ليس صحيحًا، انظر من نافذتك على الأعشاب الموجودة في حديقتك أو في الحديقة المجاورة، وستدرك أن هذا العشب لم ينم في تلك اللحظة فقط، بل كانت تلك الأعشاب، بشكل أو بآخر، عبارة عن نبته صغيرة، تم إمدادها بالغذاء بصورة أو بأخرى، فلا يمكن لهذا

العشب أن ينمو في تربة غير صالحة، فالبيئة يمكن أن تؤثر في نمو العشب أو عدمه.

لن أقول لك إنك قد اخترت أحد تلك الأساليب لحياتك بإدراك واع، ولن أقول لك إنك خلقت الاختلال في علاقتك الزوجية عمداً، ولكني سأخبرك بأن هناك ارتباطًا وثيقًا بنسبة مائة بالمائة بين علاقتك الزوجية وأسلوب حياتك بشكل عام وعلاقتك بذاتك، فإذا لم تقم حياتك على الجفاء بينك وبين الطرف الآخر، بدلاً من المودة وعلى النزاع بدلاً من التعاون، واللوم والكراهية بدلاً من التفاهم والقبول، فلا يمكن أن تعانى من الألم والحزن الذي تعانى منه الآن، فالمشكلات لا تنشأ من فراغ؛ فتوجد بعض الأسباب التي تعمل على تفاقم تلك المشكلات، وإنني على يقين تام بأنك تستطيع أن تذكر الآن خمسين سبباً يعمل على تدهور علاقتك الزوجية.

وكمثالاً بسيط، فإذا ما قارنا بين أسلوب حياة شخص يعاني من يأس مفرط بشكل مستمر، وحياة شخص آخر يتميز بالرزانة والنشاط والاتزان، فسوف تجد أن كلا منهما قد صمم عالمه ليتلاءم مع ما أصبحا عليه، فالشخص الذي يتناول الطعام بشكل مفرط يعاني من زيادة مفرطة في وزنه، وستجده يعيش كي يأكل، أما الشخص الآخر، ذو الوزن الطبيعي، فيأكل كي يعيش، إن تلك الحقيقة مؤلمة، ولكنها الحقيقة الواقعية، التي من خلالها تنشأ علاقة زوجية، استناداً على مجموعة من الأفكار والمشاعر والسلوكيات التي من شأنها أن تعرضك للأهوال، فتعيش لكي تعاني بدلاً من أن ترغب في أن تعيش. ينبغي أن يتغير هذا الوضع، قبل أن تبدأ الأمور في التدهور.

لا شك أن الكثيرين منكم يقولون في تلك اللحظة: انتظر لحظة يا دكتور فيليب، إن حديثك عن كيفية اتباع السلوك الصحيح شيق للغاية، ولكنك لا تعلم أن زوجتي سريعة الانفعال والتوتر، ولا تعلم شيئًا عن نوع الألم الذي تسببه زوجتي في حياتي. إنني أريد أن تكون حياتي على نحو أمثل، ولكن هل تريد زوجتي هذا حقًا؟ لماذا تولى كل هذا الاهتمام لي، فإنني مسؤول عن نصف تلك المشكلة فقط؟».

ثق بي، فأنا أعلم طبيعة الحياة التي تعيشها وأعدك أن زوجتك أو زوجك سينال قسطًا من حديثي، وعلى أية حال، فإن زوجتك أو زوجك لا يجلس بجانبك ويقرأ هذا الكتاب، لكنك تقرأه بمفردك، ولا أملك سوى أن أشجعك وأحمسك وأوليك اهتمامًا كبيرًا لكي تتبع هذا السلوك القويم. إذا كت تتألم تألمًا شديداً، فينبغي أن تتغير شخصية كل من الطرفين، فإذا غيرت من طبعك، واتخذت أسلوبًا مختلفًا في حياتك وفي علاقتك الزوجية، وإذا استعدت قوتك واحترامك وتقديرك لذاتك، فسيؤثر ذلك بشدة على الطرف الآخر.

فإنك لا تستطيع أن تتحكم في الطرف الآخر، ولا أن تغير من طبعه ولا أن تخبره بما ينبغي أن يفعله، ولكن يمكنك أن تدفعه إلى التغيير من شخصيته، فيمكنك أن تتبع مجموعة جديدة من السلوكيات وتجعله يستجيب إلى مجموعة جديدة من المؤثرات، فإذا تخلصت من طباعك السيئة التي تسبب الانهيار لحياتك والحلقة المفرغة من الشعور بالضيق المتبادل بين كلا الطرفين الذي يسبب

تدهور علاقتك الزوجية، وإذا تخلصت من الشجار العنيف وبدأت تتبع أسلوبًا جديدًا ستبتعد زوجتك عن الشعور بالكراهية تجاهك، وستبتعد أنت عن تدمير ذاتك وتدمير عاقتك الزوجية، وستدفع زوجتك إلى الاستجابة إلى مجموعة من المؤثرات التي تريد أنت أن تتأثر زوجتك بها، وفي وجود تلك المؤثرات القوية، لا يمكن للزوج أو الزوجة أن يتسبب في نشوب النزاع أو الجدال بمفرده أو أن تستمر إساءة كل منهما للآخر، يمكن أن يستاء الطرف الآخر لفترة من الوقت، فربما ينسحب وربما تنتابه الريبة ولكنه سيشعر بحماقة أسلوبه ويذهب ليجلس في ركن بمفرده، بينما تشعر أنت بالسعادة الغامرة والتفاؤل والهدوء النفسي.

إنقاذ علاقتك الزوجية يعني إنقاذك

ولكن ما هو الحل البديل – هل تستمر في اتباع هذا الأسلوب في حياتك، والذي يزيد الفجوة، كل يوم بينك وبين أمنياتك وأحلامك؟ إنني لا أقدم لك هنا دواء للعقل أو كمية من العقاقير وببساطة ووضوح، لا يهم نوع العمل الذي تقوم به، وطريقة معيشتك، فإذا لم تحاول أن تكتشف الجانب السيئ في أسلوب حياتك ونوع الأسلوب الذي تتبعه والذي من شأنه أن يخلق ويعزز تلك العلاقة السلبية، فسوف تستمر معاناتك، وستلقى الضوء على أشياء لا تؤثر مطلقًا على أسلوب علاقتك، بدلاً من أن توجه اهتمامك بأشياء تكون سببًا حقيقيًا في نجاح أو إخفاق علاقتك، وستدرك أنه ينبغي عليك أن تتخلى عن بعض أحلامك، وأن تخبر نفسك أنه يكفي أنك تشعر «بالأمانة» و«الراحة»، وستجد نفسك تختار أسلوبًا يوقعك في تيه،

وتقول لنفسك إنه «ينبغي» عليك أن تتغلب على محنتك وأن تغير من طبعك، إلا أنك لا تعرف من أين ستبدأ، فعندما تختار السلوك الذي تتبعه، فستعرف جيداً النتائج المترتبة عليه، لذا، ينبغي عليك أن تتبع الآن أسلوباً مختلفاً تماماً عن ذلك الأسلوب الذي تتبعه، من خلال فهمك لهذا الكتاب فهماً جيداً.

ولعلك تدرك الآن الموضوع الرئيسى لهذا الكتاب، فلكي تنفذ علاقتك الزوجية، ينبغي أولا أن ننقذك من التيه الذي تقع فيه، لكي نخلصك من الشعور بالكآبة الذي ينتابك، وبتغيير أسلوب تعاملك مع ذاتك، ستتغير كثير من الأحداث المهمة في حياتك بشكل عام، هذا يعني تغيير طبيعة علاقتك الزوجية، وتغيير الأولويات التي تشغل بها وقتك وتوجه اليها طاقتك، فينبغي عليك أن تشكل من جديد الإطار أو الهيكل الخارجي لعلاقتك الزوجية، وعندما تبدأ في اتباع أسلوب يتميز باحترامك لذاتك والحفاظ على كرامتك وسلامة مشاعرك، لن تسلك هذا السلوك السيئ في تعاملك مع أي شخص آخر، ومثلما أقول لك دائماً لا يمكنك منح مشاعر لا تملكها، فإذا لم تملك مشاعر الحب الخالصة والصادقة والاحترام لذاتك، فكيف يمكنك أن توليها أي شخص آخر، وإذا لم تمنح تلك المشاعر لأي شخص آخر، فكيف تنتظر أن يمنحك الشخص تلك المشاعر؟. إنني لا أريد هنا أن أجعلك شخصاً آخر، ولكني أريد أن أطور من شخصيتك.

هنا تماما والآن تماما يمكنك أن توقف من معاناتك وتغير أسلوب حياتك، وقد تشعر أنك وقعت في متاهة، لا يمكنك الخلاص منها، ولا توجد هناك وسيلة تستطيع من خلالها أن تستعيد وعيك

القوي والسليم، حسنًا، فأنا أريد هنا أن أقودك إلى طريق ومخرج في الوقت والمكان الذي تريده، ولم أذكر لك أيديولوجيات سامية، تكون بمثابة برج منعزل يصعب الوصول إليه، ولكني أريد فقط أن أهديك إلى نتائج جيدة، وأن أخترق أسوار الآلام التي تحيط بك والمتاهة المؤلمة التي وقعت فيها، وأن أقدم لك حلولاً واضحة تتناسب مع هذا الواقع المؤلم ونصائح عما ينبغي أن تفعله كي تحقق ما تريده.

وكما ذكرت من قبل فأنا في حاجة إلى مساعدتك، ينبغي أن تعترف بأنه عندما يتعلق الأمر بإقامة علاقة جديدة فإن ما تفكر فيه أو تشعر به وما تفعله أيضا يكون غير ذي تأثير، وينبغي أن تغير من سلوكك وبعض ما تؤمن به من المعتقدات الأثيرة والمشاعر التي طالما انتابتك. وعندما أقول «غير سلوكك»، أعني بذلك، أنه ينبغي أن تغير تغييرًا جذريًا طريقة تفكيرك وطبيعة مشاعرك وتصرفاتك مع الطرف الآخر، فهذا الأمر يبدو أصعب مما يمكن أن تتخيله، لذا، يجب عليك أن تقتلع عن اعتقادك بأنك في موقف آمن، وأن تتخلى عن الأفكار التي كنت تؤمن بها منذ عشر أو عشرين أو ثلاثين أو أربعين عامًا، وأن تؤمن بمجموعة جديدة من الأفكار، فالمعنى العميق لهذا، أنني أريد أن أجعلك تؤمن بأنك شخص ذو كفاءة عالية، وتستحق أن تقيم علاقة سليمة.

هل أنت مستعد الآن لأن تتبع أسلوبًا جديدًا، وتؤمن بمعتقدات أخرى وطريقة جديدة تتأمل من خلالها علاقتك بذاتك وعلاقتك بشريك حياتك؟ ولكي تتابع قراءتك لهذا الكتاب، أجب عن الأسئلة الآتية:

س - هل من الممكن أن تتخلى عن مفهومك للأسلوب الذي تتبعه في علاقاتك؟

س - هل من الممكن أن تحدد طبيعة علاقتك استناداً إلى النتائج، بدلاً من المقاصد والوعود؟

س - هل تريد أن تعيش سعيداً أو أن تكون على صواب؟

س - هل من الممكن أن تتوقف عن توجيه اللوم للطرف الآخر وتبدأ حياتك من جديد؟

س - هل يمكن أن تفكر في أسلوب تعاملك مع شريك حياتك؟

س - هل من الممكن أن أكون صادقًا وصريحاً معك، حتى لو كانت تلك الحقيقة مؤلمة؟

س - هل من الممكن أن تتوقف عن إنكارك بأنك لست مخطئًا، وأن تكون صادقًا تماماً عندما تتأمل في طبيعة علاقتك في الوقت الحالي؟

إني لأعلم أنه من الصعب الآن على كثير منكم أن يجيب بنعم على تلك الأسئلة، لأنه إذا لم يكن هذا الأمر شاقًا، لتوصلنا إلى حلول عاجلة وسريعة، وعلى أية حال، لا تجب بلا إلا بعد أن أخبرك بعنصرين في غاية الأهمية.

تخلَّ عن الأسلوب الذي تتبعه في حياتك ؛ لكي تنجح علاقتك

أولاً: لا تعتقد أن الوقت قد مضى، لأنك إذا فكرت في ذلك، فستنهي على الفور تلك العلاقة، قبل أن تمنحنا الفرصة لكي نقوم

بإنقاذها، ولعلك تعتقد أن علاقتك قد فشلت وتشعر بأنك لجأت إلى كل محاولة لإنقاذها، إلا أنك أحسست بالتعب والإعياء والشعور بالهزيمة، لذا، ينبغي أن تتخلى عن هذا التفكير حتى لا تغرق في بحر هائج وتجد نفسك لا تستطيع أن تتحرك بسبب ذلك الرباط القوي الذي يطوق به رسغاك، فمهما كثرت معاناتك ومهما أصابك من شعور بالإحباط ومهما كنت تعتقد أنه ينبغي الكف عن تلقي إهانات مرة أخرى – فينبغي أن تمنح نفسك فرصة أخرى، وحتى لو أصابك معاناة مؤلمة لفترة طويلة الأمر الذي يجعلك لا تهتم بإنقاذ علاقتك؛ أو أصبحت غير قادر على تحمل الكثير من الآلام الناجمة عن تلك العلاقة؛ أو كنت غير متحمس لإنقاذها أو تشعر بالإحباط، يمكنك أن تتغلب على تلك المحنة إذا قلت لنفسك: «أتمنى أن تصبح مشاعري صادقة في تلك العلاقة مرة أخرى» فهذا هو كل ما أريده، فينبغي أن تفكر بعقلك وقلبك وتقول: «أتمنى أن تكون مشاعري صادقة في تلك العلاقة مرة أخرى، وأتمنى أن أشعر بالحب والمودة تجاه شريك حياتي مرة أخرى لأن تلك المشاعر كانت صادقة ذات مرة في حياتي».

ثانيًا: لعلك تشعر الآن بالحيرة والريبة وتغرق في شعور من الوحدة هو نتاج علاقتك المنهارة، وربما ينتابك الشعور بالرعب من تلك المشكلات التي تهدد حياتك والتي تظن أنها لا يمكن أن تحل بأي صورة من الصور، أو عانيت الكثير من المعاناة من تلك الجراح التي تزداد عمقًا يومًا بعد يوم، ولكني أريد أن أطمئنك أنه من الآن سوف يصبح لك صديق مخلص، يرغب في أن يساعدك في التخلص

من هذا الشعور بالرعب والتيه الذي تقع فيه، والتدخل دون إصدار أية أحكام أو نقد لاذع، ولكن بنية صادقة وشجاعة في إخبارك بالحقيقة كاملة، وسوف أكون لك هذا الصديق المخلص، فقد قدمت النصيحة لآلاف من الناس وألقيت محاضرات لعشرات الآلاف في حلقات دراسية، وساعدتهم في تكوين علاقة سليمة في حياتهم الزوجية، فقد تعلمت الكثير مما تعرفه ومما لا تعرفه عن الحياة الزوجية، وقد اتبعت هذا الأسلوب في تناولي للموضوع، لكى أكون وجها لوجه أمام تجربتك القاسية والآلام التي تعانيها في تلك العلاقة، ومن ثم أمنحك القوة لتغيير تلك الظروف المؤلمة– تلك القوة، لا يمكن أن تحصل عليها إلا من خلال معرفتك للحقيقة الواقعية، بدون خداع أو تزييف. وعندما تدرك كيف تتغلب على تلك المحنة إدراكًا تامًا، وتعرف ما ينبغي أن تفعله لكي تنجو منها، سينتابك الشعور بالدهشة عندما تعلم أنك بذلك أوشكت على التخلص من تلك المحنة، أكثر مما تتخيل، وذلك إذا كانت لديك الشجاعة لأن تكون صادقًا مع نفسك.

إنني لم أتناول هذا الموضوع تناولاً سطحيًا، فقد وضعت خطة بارعة لإنقاذ علاقتك تشتمل على سبع خطوات رئيسية، أولاً، تحديد طبيعة علاقتك الزوجية تحديداً دقيقًا ومعرفة النقاط السلبية فيها لكي تبدأ فى تغييرها، نظراً لأنك لا يمكن أن تقوم بتغيير تلك النقاط السلبية دون أن تدرك طبيعة علاقتك إدراكًا تامًا، فإذا استطعت أن تحدد بدقة تامة النقاط السلبية فى شخصيتك، والنقاط السلبية فى علاقتك، تستطيع بذلك أن تضع أهدافًا منطقية لهذا التغيير، فإنني أريد بذلك أن تغير أسلوب تفكيرك وطبيعة علاقتك

تغييراً تاماً، ولكن إذا قلت «إنني أعانى بشدة: فمشاعرى غير صادقة، ويبدو أن هناك شيئًا أفقده»، فلن تستطيع بذلك أن تغير طبيعة علاقتك وسلوكك وأسلوب تفكيرك ومشاعرك المضطربة، ولكن عندما نحدد بدقة ما هى المشكلة، يمكنك أن تصل إلى حل لها، وفى أثناء محاولتك لإنقاذ علاقتك الزوجية، ستندهش كثيًا للتأثير الإيجابي لتلك الحقائق.

ثانيًا، ينبغى أن نخلصك من تفكيرك الخاطئ، وكما ذكرت لك آنفًا، فإنك لا تعانى من ضآلة معرفتك، ولكنك تعانى من الأسلوب الخاطئ فى التفكير بسبب معلوماتك الخاطئة، تلك المعلومات الخاطئة - «الحكايات» التي تكثر حول العلاقات الزوجية - قادتك إلى طريق غير سليم، وجعلتك تبحث عن حلول خاطئة لتلك المشكلات التى لا تستطيع أن تحدد طبيعتها تحديداً دقيقًا، كما ذكرنا من قبل، ثم لقنت بعد ذلك معلومات خاطئة من تلك الحكايات الخادعة السائدة بين الناس فوصلت إلى حلول خاطئة لمشكلات، يصعب عليك تحديدها تحديداً دقيقًا.

ثالثًا، ينبغى أن تتخلص من تصرفاتك وسلوكياتك السلبية والطرق التي تتبعها والتي تسبب ضرراً كبيراً لعلاقتك الزوجية - أو بعبارة أخرى، الطرق التي تتبعها والتي تتعارض بشدة مع السلوك القويم الذي يحدده إدراكك الواعي، ويجب ألا تتخذ هنا، موقفًا عدائيًا وتلقى اللوم على زوجتك أو زوجك، لأنني أعتمد هنا أساسًا على النتائج المترتبة على تلك الحلول وليس اتخاذ موقف عدائي أو

إلقاء اللوم على الطرف الآخر، وينبغى عليك أن تحدد النقاط السلبية فى شخصيتك قبل أن توجه اللوم إلى الطرف الآخر ويمكنك النجاح في تحديد تلك النقاط، ولكن ستبدأ في إدراك سبب الفشل في عدم اتخاذ علاقتك الصورة السليمة وعندها ستبدأ في إعادة تشكيل العلاقة بالصورة التي ترغبها، فعندما توجه اهتمامك لذاتك، يصبح من السهل تغيير النقاط السلبية فى شخصيتك!.

وبعد أن تدرك إدراكًا تامًا الجوانب السلبية فى أسلوب تفكيرك وسلوكك وتصرفاتك والتأثير القوى الذي تحدثه تلك الجوانب فى علاقتك الزوجية، ستنتقل إلى الخطوة الرابعة وهى التعرف على مجموعة من القيم، تسمى «القيم الشخصية للعلاقة الزوجية» التي ستصبح أساسًا جديداً لحياتك العائلية، وتلك القيم في العلاقة الزوجية ستقودك إلى أعماقك، وتجعلك تتحلى بمشاعر صادقة، وتمنح زوجتك الفرصة للاستجابة إلى تلك الصفات الإيجابية.

ثم نأتي بعد ذلك إلى الخطوة الخامسة التى تعلمك إحدى المقومات الأساسية، والتي تؤثر تأثيراً كبيراً على النفس الإنسانية والتي هي العنصر الأساسي لنجاح العلاقة الزوجية.

تحذير : إن هذا الدور لا يمكن أن يكون تأثيره قوياً فى نفسك إلا إذا فهمت الخطوات الأربع الأولى فهمًا تامًا، فبدون استكمال الخطوات الأربع الأولى، لا يمكنك القيام بهذا الدور بإيجابية، كن صبوراً بشكل كافٍ في إعدادك للنجاح، ولا يكفي أن ترغب في تحقيق النجاح فقط، ولكن ينبغي عليك أن ترغب في معرفة الوسائل

التي تستطيع من خلالها تحقيق النجاح، فبذلك ستصل إلى النجاح بسرعة.

وفي الخطوة السادسة، نبدأ في إعادة الاتصال بين الزوجين فالبعض منكم جعل هذا الاتصال قويًا منذ عدة سنوات، والبعض الآخر، جعله واهنًا، ومن ثمَّ شعروا بجو من العزلة فى حياتهم الزوجية، وسواء أكان هذا الحل بمثابة علاج للمشكلات الزوجية أو وقاية من الوقوع في تلك المشكلات والتي تستطيع من خلالها أن تدرك كيف يمكنك أن ترضى رغباتك ورغبات شريك حياتك بطريقة تجعلك تحقق نجاحًا كبيرًا.

ومن إحدى نصائحي المؤثرة عليك بتحديد الشيء قبل أن تطالب به، وينبغي أن تدرك أهداف تلك العلاقة إدراكًا تامًا، والسلوك الذي يجب أن تتبعه أنت وشريك حياتك، وسأخبرك في هذا الموضوع عن كيفية تحقيق ذلك، وينبغي أن تتبع برنامجًا في إطار محكم قوي التأثير يستمر لمدة ١٤ يومًا، تستطيع من خلاله أن تعيد تشكيل حياتك من جديد أنت وشريك حياتك – حيث تتم عملية إعادة الترابط في الحياة الزوجية أمام عينيك وهذا يعد جزءًا من عملية إعادة الترابط في الحياة الزوجية الذي نحن بصدده.

وأخيرًا، ستتعلم، في الخطوة السابعة، السلوك الذي ينبغي أن تسلكه بعد أن تم إعادة الاتصال بينك وبين شريك حياتك، دعني أكن صادقًا معك، وأتحدث إليك أنت وشريك حياتك على نحو منطقي يتلاءم مع تفكيركما الناضج، إنكما تمتلكان الكثير من المشاعر الصادقة، إلا إن تلك المشاعر لم تعد حقيقية، لذا ينبغى أن تبدأ من

جديد في تشكيل علاقتك الزوجية، ولكي تكون مستعداً لتحمل المصاعب التي يمكن أن تواجهك في عالمنا الواقعي، سأعرض عليك فصلاً آخر، يقدم لك بعض القضايا التي تميز الحياة اليومية، ويشمل ذلك بعض الموضوعات الجوهرية وموضوعات أخرى تشتمل على بعض المشكلات التي يمكن أن تتغلب عليها مثل الخلافات والنزاع في الحياة الزوجية.

العلاقة الزوجية: كيفية وضع خطة مناسبة لعلاقتك الزوجية

وقبل أن تقوم بتنفيذ الخطوات السبع السابقة، عليك أن تبدأ الآن بفعل شيء ما، وبعبارة أخرى وضع علاقتك في موضع يروق لي أن أسميه، «وضع المشروع» ويعنى ذلك أنه ينبغي أن تبذل جهداً حقيقياً كل يوم لتحسين الظروف التي تحيط بك، ولا أعني أنه يجب أن تكون لديك «الرغبة» أو «العزم» على تحقيق ذلك، ولكن أعنى أن تحاول كل يوم أن تقوم بتحقيق ذلك، وكما تعتاد على القيام بعدة أشياء كل يوم مثل التخلص من النفايات، والذهاب بأطفالك إلى المدرسة، والذهاب إلى عملك فيمكنك أن تخصص وقتاً تركز فيه اهتمامك على تحسين علاقتك التي لا تقل في أهميتها عن تلك الأعمال التي تقوم بها كل يوم، فتقوم بإعادة تشكيل علاقتك الزوجية واتباع الخطوات التي تحدثنا عنها خلال صفحات هذا الكتاب، فكلما ركزت اهتمامك على تخطيط علاقتك الزوجية، حققت الكثير من الأهداف المنشودة، وقد يعنى هذا أنه ينبغي عليك أن تستغنى عن بعض الأنشطة الأخرى لكي تخصص وقتاً كافياً للنظر في علاقتك

الزوجية، وهذا يعنى أن تقوم بإعادة رسم خططك فيما يتعلق بقضاء إجازة نهاية الأسبوع والعطلات لكي تخصص وقتًا كافيًا لتوجيه اهتمامك إلى علاقتك الزوجية، لذلك، يصبح تخطيط علاقتك الزوجية من العناصر المهمة بالنسبة لك.

ينبغي أن تبذل جهداً كبيراً للتخطيط لعلاقتك الزوجية، ويمكن هنا أن نورد لك بعض الكلمات التي تلائم الموضوع مثل: كـن – افعل – حقق، كن صادقًا، *وابذل* قصارى جهدك وسوف تحقق ما ترغبه، فينبغي أن تأخذ القرار المناسب فيما يتعلق بحل المشكلات الزوجية قبل فوات الأوان، ويجب أن تولى اهتمامك لمشاكلك الزوجية، حتى تتمكن من حلها، قبل أن تتفاقم المشاكل ويصبح من الصعب حلها، إن هذا يمكن أن يتطلب وقتًا كبيراً لحل تلك المشكلات المعقدة لذا ينبغي عليك أن تستغرق وقتًا كافيًا لتحسين علاقتك الزوجية.

وخلال تلك الرحلة، يمكن أن تعترضك عقبات وشعور بالآلام والإحباط، ولكن سيحدث تغيير في النهاية، لذا، ينبغي عليك أن تظل صامداً إلى أن يتم هذا التغيير، وأن تستسلم لهذا التغيير الطويل المدى في أسلوب حياتك بأسرها وأسلوب تفكيرك وطبيعة مشاعرك وسلوكك، فلا يكفي أن تكون لديك «الرغبة» أو «الأمل» في تحسين علاقتك. ينبغي أن تسعى جاهداً في البحث عن الصفات الحسنة التي توجد داخلك، وتتمسك بتلك الفضائل ولا تتخل عنها.

ينبغي أن تقرر من البداية أنك سوف تتحدى العقبات

والمشكلات، وتتحدى المنطق التقليدي الخاطئ الذي خذلك كثيراً، واتبع الفلسفة التي تقول: «لن أستسلم للهزيمة، ولن أتخلى عن آمالي وأحلامي» فلا تنس أننا نعيش الحياة مرة واحدة، ولا نحياها مرة ثانية. يجب أن تكون لديك الرغبة في تحقيق ما تريد، وتبدأ في تحقيقه الآن، وستكون النتائج التي تحصل عليها بقدر الجهد الذي تبذله في الوصول إليها.

وأخيراً، يعنى تخطيط علاقتك الزوجية تخطيطًا سليمًا أن تلقى الضوء على علاقتك بذاتك، ينبغي أن ترتقي بخصالك، وأن تتحلى بكافة الصفات الحسنة، مثل الكرامة والشرف والحب والعاطفة في حياتك، وتدرك أنك تستحق أن تحصل على كل شيء تريده، وأن السلام والسعادة ودفء المشاعر لا يتمتع بها الآخرون فقط، ولكن ينبغي أن تتمتع بها أنت أيضًا، فالتحلي بتلك الصفات لا يعتبر نوعًا من الأنانية أو حب الذات عن الآمال وبذل جهد أقل مما يجب أن تبذله لكي تحقق ما تريده.

ينبغي أن تسعى لخلق علاقة زوجية، تتمتع فيها بالتقدير والاحترام، ويجب أن تدرك أن زوجتك أو زوجك بمثابة المكان الآمن الذي تلجأ إليه دائمًا، وأن الله قد وهب لك هذا الشخص الذي تؤمنه على كافة أسرارك ويشاركك فرحك وحزنك.

لا يمكن أن يكون الحل لتلك المشاكل هو أن تتفاعل تفاؤلاً مزيفًا أو تنكر وجود مصاعب أو عقبات، أو أن تقنع نفسك أنه ليس هناك أية مشاكل وأنها سوف تنتهي بسهولة، ولكني أطلبُ منك أن

تؤمن بأنك تستطيع أن تتغلب على تلك المشكلات وأن تحسن علاقتك الزوجية، وغالبًا ما أقول: «أحيانًا، نتخذ القرار الصحيح وأحيانًا ينبغي علينا أن نصحح القرار». إذا أردت أن تعرف ما هي السلوكيات والخطوات التي يجب أن تتبعها لاتخاذ القرار الصحيح – إحداث تغيير جذري في حياتك وإنقاذ علاقتك الزوجية – استمر في قراءتك لهذا الكتاب، وستجد فيه تخطيطًا دقيقًا تستطيع من خلاله إعادة الترابط بينك وبين شريك حياتك.

قد لا ترغب في أن تسمع كافة تلك النصائح، أو أن تتخلص من تلك الحكايات الخادعة عن كيفية إنجاح العلاقة الزوجية، تلك الحكايات التي تسبب الانهيار التام لحياتك الزوجية، وقد لا ترغب في أن تواجه حقيقة ذاتك – ولكن أظن أنك ستسعد بالنتائج المترتبة على ذلك، وربما ترغب في التغيير من شخصيتك وذلك لكي تحقق نجاحًا بدلاً من أن تحقق فشلاً، وتسعى لتحقيق آمالك في المستقبل ولتشكيل مستقبلك بنفسك، وبذلك، ستبدأ أنت وشريك حياتك في تحقيق ما تريدانه، وتتوقفان عن الشعور بالمعاناة، وستتسم علاقتكما بالسلام والحب والسعادة الغامرة.

#1 New York Times Bestseller

LIFE Strategies

Doing What Works Doing What Matters

Phillip C. McGraw, Ph.D.

للحياة قوانين عشرة:

قانون الحياة رقم ١: إما أن تعي الأمور أولاً.

استراتيجيتك: كن فطناً.

قانون الحياة رقم ٢: إنك تشكل بنفسك تجربتك الذاتية.

استراتيجيتك: ينبغي أن تعترف بأنك مسؤول عن حياتك.

قانون الحياة رقم ٣: الناس يقومون بعمل ما يؤتي ثماره.

استراتيجيتك: تعرف على العوامل الحاسمة التي تتوج سلوكك وسلوك الآخرين.

قانون الحياة رقم ٤: لا يمكنك تغيير ما لا تعترف به.

استراتيجيتك: كن واقعياً مع نفسك بالنسبة لما يخص حياتك وكل الأشخاص الذين تتعايش معهم فيها.

قانون الحياة رقم ٥: الحياة تكافيء الأفعال.

استراتيجيتك: عليك بوضع قراراتك باعتناء شديد وعندئذ قم بتنفيذ ما قررته.

قانون الحياة رقم ٦: ليس هنالك واقع سوى ما ندركه.

استراتيجيتك: حدد المنظور الذي ترى من خلاله العالم.

قانون الحياة رقم ٧: الحياة تُدار، ولا تُعالج.

استراتيجيتك: تعلم أن تمسك بزمام حياتك.

قانون الحياة رقم ٨: إننا نعلم الآخرين كيف يعاملوننا.

استراتيجيتك: لا تشك معاملة الناس لك.

قانون الحياة رقم ٩: في الصفح قوة

استراتيجيتك: انتبه لما يلحق بك من الغضب والشعور بالإهانة.

قانون الحياة رقم ١٠: حدد مطلبك واحصل عليه.

استراتيجيتك: كن واضحاً بشأن ما تريد، ثم قم بدورك.








حصريات
مجلة
الابتسامة